Холодные и теплые САЛАТЫ

- МЯСНЫЕ
- РЫБНЫЕ
- ОВОЩНЫЕ
- КОРЕЙСКИЕ
- ПОСТНЫЕ

+50 САЛАТНЫХ ЗАПРАВОК

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Теплые и холодные, постные и праздничные салаты: мясные, рыбные, овощные, острые корейские – вы найдете здесь рецепт на любой случай! Более 300 рецептов как традиционных, так и оригинальных салатов помогут разнообразить ваш стол, а всевозможные салатные заправки придадут блюдам пикантности. Готовьте с удовольствием!

- Холодные и теплые салаты. Мясные, рыбные, овощные, корейские, постные + 50 салатных заправок
  - ○
  - ○ Мясные салаты
    - ■ Теплые салаты
      - ■ Салат из чечевицы с говядиной
      - ■ Мясной салат с яблоком
      - ■ Салат с говядиной и рукколой
      - ■ Салат с запеченным мясом
      - ■ Салат из морской капусты с говядиной и кинзой
      - ■ Салат из овощей с говядиной и рисом
      - ■ Салат из капусты с говядиной под белым соусом
      - ■ Салат с телятиной и шампиньонами
      - ■ Салат с лапшой
      - ■ Салат с бужениной
      - ■ Салат с беконом и орехами
      - ■ Салат из курицы с грибами
      - ■ Салат из брюссельской капусты с курицей
      - ■ Салат из запеченной курицы с грибами
      - ■ Закусочный салат с курицей
      - ■ Салат с курицей и орехами
      - ■ Салат из молодого картофеля с курицей
      - ■ Салат из картофеля с курицей
      - ■ Салат овощной с курицей
      - ■ Салат с запеченной курочкой
      - ■ Салат из фасоли с курицей
      - ■ Салат с курицей и стручковой фасолью
      - ■ Салат из куриной грудки с авокадо
      - ■ Салат с куриной грудкой и нектаринами
      - ■ Салат из курицы с грушей и курагой
      - ■ Салат с курицей и клюквой
      - ■ Салат из копченой курицы с баклажанами

- Салат из риса с индейкой и изюмом
- Салат из печенки со стручковой фасолью
- Салат из говяжьей печенки с рукколой
- Салат из печенки с фасолью и вешенками
- Салат из бараньей печенки с грушей
- Салат с куриной печенкой и шампиньонами
- Салат с куриной печенкой и болгарским перцем
- Салат с куриной печенкой и спаржей
- Салат из печенки с тыквой
- Салат с куриной печенкой и авокадо
- Салат из куриной печенки с виноградом
- Салат из куриной печенки со сливами
- Салат с печенкой и апельсиновым соусом
- Салат из куриных желудков с морковью
- Салат с куриными сердечками
- Салат овощной с куриными сердечками
- Салат с мини-кебабами
- Салат с фрикадельками
- Картофельный салат с охотничьими колбасками

- Холодные салаты
  - Охотничий салат с дичью и опятами
  - Салат из фасоли со свининой
  - Салат с говядиной и заправкой из йогурта
  - Мясной салат с редькой
  - Салат с телятиной
  - Мясной салат с редисом
  - Мясной салат с авокадо
  - Мясной салат-торт
  - Мясной салат с редисом и шпинатом
  - Слоеный салат
  - Салат-коктейль с запеченной куриной голенью и редисом
  - Закусочный торт из курицы с морковью
  - Картофельный салат с курицей и грибами
  - Салат с рукколой и жареной куриной грудкой
  - Салат из соленого папоротника
  - Калифорнийский куриный салат
  - Мясной салат с цветной капустой
  - Картофельный салат с курицей и черносливом

- Острый салат из огурцов с курицей
- Слоеный салат из риса с курицей
- Салат с картофелем фри
- Салат с курицей и черносливом
- Салат из свеклы с печенкой и рисом
- Мясной салат с корнем хрена
- Салат из курицы с апельсином
- Нежный салат с персиками
- Салат с ветчиной и ананасами
- Салат из курицы с грейпфрутом
- Овощной салат с копченой куриной грудкой
- Салат из курицы с киви
- Салат с копченой куриной грудкой и шампиньонами
- Салат из копченой курицы с черносливом
- Салат с ветчиной и черешней
- Салат из курицы с клубникой
- Салат овощной с копченой курицей
- Салат с копченой индейкой
- Салат с курицей и ветчиной
- Салат из фасоли с ветчиной и шампиньонами
- Салат с копченым мясом и грибами
- Салат с беконом и гречневой кашей
- Острый салат из фасоли с копченой колбасой
- Оливье с копченым мясом
- Салат с фасолью и языком
- Салат с ветчиной и грибами
- Салат с ветчиной и сыром
- Капрезе с инжиром
- Салат с беконом и сухариками
- Салат «Итальянский»
- Салат овощной с языком и омлетом
- Салат с фасолью, языком и грибами

- Салаты из рыбы и морепродуктов
  - Теплые салаты
    - Салат с семгой и кускусом
    - Салат с семгой
    - Салат с семгой «Пикантный»
    - Салат с щукой и плавленым сыром
    - Салат с тунцом, креветками и клубникой
    - Салат с жареной семгой и грушей

- Салат из лосося с апельсиновым соусом
- Острый салат из судака
- Салат из гребешков с рукколой
- Салат из морепродуктов с апельсиновым соусом
- Салат с мидиями
- Рыбный салат с рисом
- Салат из гребешков с беконом
- Салат рыбный горячий
- Салат с кальмарами
- Восточный салат из креветок со спаржей
- Рыбный салат с кукурузой
- Салат с консервированной сайрой
- Рисовый салат с копченой горбушей
- Салат из перловки с копченой рыбой
- Салат с копченой скумбрией
- Салат из копченого сига и кускуса
- Рыбный салат с картофелем и рисом

- Холодные салаты
  - Рыбный салат
  - Салат с отварной рыбой
  - Путассу с овощами
  - Салат из морской капусты с отварной рыбой
  - Салат с королевскими креветками
  - Салат из редьки дайкон с креветками
  - Салат с семгой, рисом и овощами
  - Салат с рулетиками из кальмаров
  - Салат из помидоров и огурцов с семгой
  - Салат из кальмаров с морской капустой
  - Салат «Праздничный» с креветками
  - Салат с креветками и свекольным желе
  - Салат «Весенний» с креветками
  - Салат с семгой и корнишонами
  - Салат-коктейль с семгой
  - Салат из картофеля с семгой
  - Салат с семгой и ветчиной
  - Салат с рисом, семгой и овощами
  - Салат с семгой и вялеными помидорами
  - Салат с семгой и авокадо
  - Рыбный салат с канапе
  - Картофельный салат с семгой
  - Рыбный торт с маскарпоне
  - Салат из морской капусты с копченой

семгой
- Салат «Цезарь» с копченым лососем
- Салат с копченой семгой и хурмой
- Сельдь с помидорами
- Салат «Мозаика» с копченой рыбой
- Салат «Пикантный» с сельдью
- Салат с сельдью и яблоком
- Салат с форелью и крабовыми палочками
- Салат картофельный с лососем
- Салат картофельный с форелью
- Салат из сельди с авокадо
- Сельдь с картофелем в горчичном соусе
- Салат свекольный с картофелем и сельдью
- Салат с сардинами и рисом
- Сельдь в сметанном соусе с клюквой
- Рыбный салат с помидорами
- Закуска из сельди с овощами
- Салат картофельный с печенью трески
- Салат овощной с тунцом
- Рыбный салат-торт с крекерами
- Овощной салат с тунцом и яблоком
- Салат картофельный с сардинами
- Салат из фасоли с тунцом
- Салат с овощами и печенью трески
- Салат «Морская ракушка»
- Рыбный салат с сельдереем и яблоком
- Салат из пекинской капусты с тунцом
- Салат «Мимоза» с яблоком
- Рыбный салат с булгуром
- Салат «Океан» со шпротами
- Салат со шпротами и грибами
- Салат из капусты с крабовыми палочками
- Салат из моркови с крабовыми палочками

- Овощные салаты
  - Теплые салаты
    - Салат из горошка с зеленым луком
    - Цветная капуста с фасолью и карри
    - Салат-запеканка из цветной капусты
    - Салат из стручковой фасоли
    - Свекольный салат
    - Салат из моркови с горошком
    - Салат из баклажанов
    - Картофельный салат с огурцом
    - Салат из кускуса с шампиньонами и

лимоном
- Немецкий картофельный салат
- Салат с гречневой кашей
- Овощной салат с фунчозой
- Салат с жареным сыром
- Салат из фасоли с грибами
- Салат с шампиньонами
- Салат овощной с шампиньонами
- Салат из авокадо с горячим сыром
- Салат с грушей и моцареллой под клюквенным соусом

- Холодные салаты
  - Салат из помидоров с луком
  - Салат «Греческий»
  - Салат «Капрезе» с помидорами и моцареллой
  - Острый салат из огурцов с мятой
  - Салат из помидоров с яблоками
  - Салат из свежих овощей с брынзой
  - Салат из свежих овощей с копченым сыром
  - Салат из овощей с сыром фета
  - Салат «Деревенский» с лавашем
  - Салат из ревеня с укропом
  - Салат с перепелиными яйцами
  - Салат «Весенний»
  - Острый салат с фасолью и кукурузой
  - Салат из горошка с морской капустой
  - Салат из редиса по-деревенски
  - Салат «Здоровье» с хлебцами
  - Салат из черемши с яйцом
  - Салат с горошком
  - Салат из савойской капусты
  - Салат из савойской капусты с хурмой
  - Салат из кабачков
  - Салат из моркови с сельдереем
  - Салат из моркови с чесноком
  - Салат из моркови с огурцами
  - Салат из сельдерея с грейпфрутом
  - Салат из свеклы и моркови
  - Салат свекольный
  - Салат из свеклы с апельсином
  - Салат из свеклы с кукурузой
  - Закуска из шампиньонов с плавленым сыром

- Картофельный салат с квашеной капустой
- Салат из свеклы с сыром
- Картофельный салат с куркумой
- Салат с молодым картофелем и щавелем
- Салат из шампиньонов с оливками
- Салат с опятами и грецкими орехами
- Свекольный салат с мини-моцареллой и черносливом
- Картофельный салат с грибами
- Салат «Цезарь» с грибами
- Салат из фаршированных яиц
- Салат с копченым сыром
- Салат с яблоками и сыром
- Салат с грушей и голубым сыром

- Постные салаты
  - Теплые салаты
    - Салат из шпината
    - Салат из овощей с нутом
    - Салат из зеленой чечевицы со шпинатом
    - Салат из овощей с чечевицей
    - Салат из фасоли с морковью
    - Салат из спаржи с курагой
    - Баклажаны с чесноком
    - Салат из баклажанов с помидорами
    - Салат из молодых кабачков
    - Салат из баклажанов с фасолью
    - Салат из баклажанов с моцареллой
    - Салат из кабачков с гречкой
    - Салат из капусты с яблоками
    - Острый салат из капусты с фунчозой
    - Салат из моркови с финиками
    - Салат из свеклы с фасолью
    - Салат из свеклы с перловой кашей
    - Салат из свеклы с имбирем
    - Салат «Пряная свекла»
    - Картофельный салат с нутом
    - Салат из цукини с шампиньонами
    - Острый салат из фасоли с шампиньонами
    - Салат с пшеном и шампиньонами
    - Салат из овощей с грибами
    - Салат из шампиньонов
  - Холодные салаты
    - Салат из редиса с огурцом
    - Салат «Овощная мозаика»

- Салат из огурца с киви
- Салат из огурцов с маком
- Огуречный салат с имбирно-чесночной заправкой
- Салат с листьями одуванчика
- Салат из помидоров с кедровыми орешками
- Салат из помидоров с сухариками
- Салат с помидорами черри
- Салат из помидоров с хурмой
- Салат из помидоров с физалисом
- Салат из краснокочанной капусты и риса
- Салат из капусты с огурцами
- Салат из капусты с маком
- Салат из краснокочанной капусты с изюмом
- Салат «Капустное трио»
- Маринованные кабачки
- Винегрет с морской капустой
- Салат из горошка с яблоками
- Салат по-еревански с баклажанами
- Салат из свеклы с апельсиновой заправкой
- Салат из моркови и красного апельсина
- Салат из свеклы с кукурузой
- Салат из пекинской капусты с овощами
- Салат из свеклы с редисом
- Салат из свеклы с рисом
- Салат из свеклы с фасолью
- Винегрет овощной по ГОСТу
- Овощной салат с картофелем
- Салат из чечевицы с зеленым яблоком
- Салат с рисом и пророщенной пшеницей
- «Белый» винегрет
- Салат из овощей с грибами и рисом
- Салат из брокколи с шампиньонами
- Салат из картофеля с редисом
- Гранатовый салат к плову
- Дынно-овощной салат
- Рисовый салат с апельсином и орехами
- Салат из капусты с шампиньонами

- Корейские салаты
  - Теплые салаты
    - Баклажаны в томатном соусе
    - Баклажаны по-корейски

- Салат из фасоли с цветной капустой
- Кабачки с яйцом
- Огурцы с мясом по-корейски
- Морковь с мясом по-корейски
- Салат из тыквы с курицей и грибами
- Картофельный салат «Камди-ча»
- Фунчоза с вешенками
- Салат из куриной печенки с фунчозой
- Салат из субпродуктов с фунчозой
- Салат из рисовой лапши с креветками
- Свинина кисло-сладкая
- Салат с кальмарами
- Салат из свинины с рисовой вермишелью
- Помидоры с анчоусами

- Холодные салаты
  - Салат из огурцов по-корейски
  - Морковь по-корейски
  - Салат из моркови и корня сельдерея
  - Салат из свежих овощей по-корейски
  - Зеленые помидоры «Чеджудо»
  - Острый корейский салат с баклажанами
  - Салат из капусты с арахисом
  - Салат из жареных овощей по-корейски
  - Кимчи
  - Салат из кольраби по-корейски
  - Салат из краснокочанной капусты
  - Тыква по-корейски
  - Салат из фасоли по-корейски
  - Салат с вешенками
  - Репа с шампиньонами
  - Салат из сельдерея со свининой
  - Салат с жареными огурцами
  - Шампиньоны по-корейски
  - Салат с курицей и рисом в томате
  - Кучмачи (говяжьи потроха с орехами)
  - Корейский салат с рыбой
  - Салат из почек
  - Салат из огурцов с креветками

Холодные и теплые салаты. Мясные, рыбные, овощные, корейские, постные + 50 салатных заправок

© DepositPhotos.com / Elnur_, brebca, robynmac, обложка, 2015
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2015

* * *

Мясные салаты
сост. Арина Гагарина

Теплые салаты

Салат из чечевицы с говядиной

Говядина – 200 г, чечевица – ½ стакана, фасоль стручковая – 300 г, помидоры черри – 8 шт., руккола – 150 г, фисташки измельченные – 2–3 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., соус гранатовый – 4 ст. л., сахар коричневый – 1 ст. л., соль по вкусу.

Слегка замороженную говядину нарезать острым ножом на полупрозрачные ломтики. Для маринада смешать соевый соус, 2 ст. л. гранатового соуса (можно заменить бальзамическим уксусом), сахар. Говядину полить маринадом, перемешать, оставить на 30 мин. Чечевицу отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде 5 мин, откинуть на дуршлаг. Стручки отварной фасоли разрезать на небольшие кусочки, соединить с отварной чечевицей. В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла. Выложить маринованное мясо, обжарить до готовности (около 10 мин). Рукколу промыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить чечевицу с фасолью, затем кусочки горячей говядины и разрезанные пополам помидоры черри. Для заправки соединить 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. гранатового соуса, добавить соль по вкусу. Салат полить заправкой и посыпать измельченными фисташками.

Мясной салат с яблоком

Мясо – 150 г, яблоко – 1 шт., листья салата – 150 г, лук репчатый – ½ шт., чеснок – 2 зубчика, базилик – 2–3 веточки, масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., паприка молотая – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать большими толстыми ломтями. Чеснок пропустить через пресс, смешать с паприкой, солью и перцем. Полученной смесью натереть мясо, оставить на 10 мин. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, обжарить мясо с двух сторон до готовности. Затем слегка остудить и мелко нарезать. Яблоко очистить, нарезать небольшими ломтиками, обжарить в той же сковороде до зарумянивания. Репчатый лук мелко нарубить, полить 1 ст. л. лимонного сока, оставить на 5 мин. Листья салата крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить горячее мясо, яблоки и лук. Для заправки 2 ст. л.

оливкового масла взбить с лимонным соком и солью, добавить мелко нарубленный базилик. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с говядиной и рукколой

Говядина – 500 г, помидоры черри – 10 шт., руккола – ½ пучка, листья салата – ½ пучка, чеснок – 4 зубчика, пармезан тертый – 3–4 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., соус бальзамический – 2 ст. л., тимьян – 4 веточки, соль и перец по вкусу.

Говядину нарезать большими тонкими ломтиками. Для маринада 2 ст. л. оливкового масла соединить с солью, перцем, мелко нарубленным тимьяном и измельченным чесноком. Мясо перемешать с маринадом, оставить на 30 мин. В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить говядину на сильном огне по 2 мин с каждой стороны. Затем уменьшить огонь, жарить говядину еще 3–5 мин. Добавить разрезанные пополам помидоры черри, перемешать и снять сковороду с огня. Листья салата и рукколу промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо, полить бальзамическим соусом. Сверху выложить горячую говядину с помидорами и посыпать тертым пармезаном.

Салат с запеченным мясом

Говядина – 500 г, помидоры – 2–3 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., чеснок – 5 зубчиков, булка городская – 1 шт., масло растительное – 4 ст. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., соевый соус – 4 ст. л., горчица зернистая – 4 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо натереть солью и перцем, запечь в духовке или на гриле до готовности. Затем нарезать небольшими кусочками. С городской булки срезать корочку, нарезать мякиш кубиками. Растительное масло соединить с пропущенным через пресс чесноком, полить кубики булки, аккуратно перемешать, оставить на 15 мин. Затем выложить на противень и подсушить в духовке. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Подготовленные овощи соединить с горячим мясом, добавить рубленую зелень и сухарики. Для заправки тщательно перемешать соевый соус, зернистую горчицу и бальзамический уксус. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из морской капусты с говядиной и кинзой

Говядина – 200 г, рис отварной – ½ стакана, капуста морская – 200 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, кинза – 1 пучок, лимон – ½ шт., масло растительное – 3–4 ст. л., соевый соус – 5 ст. л., кориандр молотый – ½ ч. л., соль и специи по вкусу.

Лук нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить мясо, нарезанное мелкими кубиками, жарить до готовности (около 15 мин). Добавить кориандр, специи, соевый соус, перемешать и жарить еще 2 мин. Морскую капусту мелко

нарубить, полить соком, выжатым из ½ лимона. Добавить мелко нарубленную кинзу, пропущенный через пресс чеснок, заправить небольшим количеством масла, перемешать. Соединить морскую капусту с мясом, выложить на сервировочное блюдо. Из теплого отварного риса сформовать небольшие шарики, украсить салат.

Заправка на молоке с горчицей.

Молоко – ⅔ стакана, масло растительное – 1 стакан, горчица – 2–3 ч. л., сок лимонный – 1–2 ст. л., сахар – ½ ч. л., соль – ½ ч. л.

Молоко комнатной температуры влить в чашу блендера, добавить растительное масло и взбивать 5–7 с (должна получиться густая эмульсия). Добавить горчицу, лимонный сок, соль, сахар, тщательно взбить. Заправку можно хранить в холодильнике до 10 дней.

Салат из овощей с говядиной и рисом

Говядина – 200 г, рис – ½ стакана, баклажан – 1 шт., цукини – 1 шт., перец болгарский – 1–2 шт., сельдерей черешковый – 1 шт., базилик – 2–3 веточки, соевый соус – 1 ст. л., масло оливковое – ⅓ стакана, соль и перец по вкусу.

Баклажан нарезать тонкими кружочками, посыпать солью, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить, обжарить в оливковом масле с двух сторон. Выложить на бумажное полотенце. Рис отварить. Говядину нарезать очень тонкими ломтиками, обжарить в масле до румяной корочки, вынуть из сковороды. В ту же сковороду выложить нарезанные кубиками болгарский перец, цукини, сельдерей, обжарить до мягкости. Добавить отварной рис, соевый соус, соль, перец, перемешать и тушить 2–3 мин. На сервировочное блюдо положить обжаренные кружочки баклажанов, сверху выложить обжаренные овощи с рисом, распределить кусочки говядины. Салат украсить листиками базилика и сразу подать на стол.

Салат из капусты с говядиной под белым соусом

Говядина – 200 г, шампиньоны – 150 г, капуста пекинская – 200 г, фасоль стручковая – 120 г, перец болгарский – 1 шт., молоко – 200 мл, сливки – ⅔ стакана, мука – 2 ст. л., кубик бульонный – 1 шт., орех мускатный – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Говядину и грибы отварить, нарезать кубиками или соломкой. Стручковую фасоль отварить в подсоленной кипящей воде 5 мин, откинуть на дуршлаг. Стручки разрезать на небольшие кусочки. Пекинскую капусту нашинковать, добавить

соль, слегка перетереть руками. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Подготовленные продукты перемешать, выложить в салатник. Для соуса муку прогреть на сковороде до кремового оттенка, влить сливки, быстро перемешать. Постепенно влить молоко, добавить измельченный бульонный кубик, соль, мускатный орех и перец. Томить на медленном огне, непрерывно помешивая, 15 мин. Салат полить горячим соусом и подать на стол.

Салат с телятиной и шампиньонами

Телятина – 250 г, шампиньоны – 150 г, помидоры черри – 20 шт., салат айсберг – 100 г, руккола – 100 г, масло оливковое – 6 ст. л., соус бальзамико – 5 ст. л., вино красное сухое – 2 ст. л., мед – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Телятину нарезать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанные шампиньоны, накрыть сковороду крышкой и тушить до полного выпаривания жидкости. Добавить соль, перец, влить красное вино, 1 ст. л. соуса бальзамико, тушить на слабом огне под крышкой до готовности мяса. Для заправки соединить 4 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. соуса бальзамико, мед, тщательно взбить. Листья салата айсберг и рукколу промыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить тушеное мясо с грибами, разрезанные пополам помидоры черри, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с лапшой

Свинина – 150 г, колбаса копченая – 100 г, лапша – 50 г, помидоры черри – 10 шт., морковь – ½ шт., лук репчатый – 1 шт., зелень рубленая – 2 ст. л., семена кунжута – 1 ст. л., сыр – 100 г, масло оливковое – 4 ст. л., уксус – 1 ч. л., соевый соус – 3 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Свинину нарезать кусочками, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить соевый соус, тушить под крышкой до готовности. В конце приготовления посыпать семенами кунжута, перемешать. Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг. Лук и морковь тонко нашинковать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла, добавить уксус, сахар, соль и перец. К обжаренным овощам выложить нарезанную соломкой колбасу, слегка обжарить. Добавить отварную лапшу, перемешать, прогреть все вместе и выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить горячее мясо с кунжутом. Салат посыпать тертым сыром, рубленой зеленью и украсить половинками помидоров черри.

Салат с буженино́й

Буженина – 200 г, шампиньоны – 300 г, капуста пекинская – 300 г, лук красный – 1 шт., сыр острый – 200 г, сметана – ⅔ стакана, масло оливковое – 4 ст. л., аджика неострая – 1 ст. л., горчица дижонская – 1 ст. л., уксус яблочный – ⅔ ст. л., соль по вкусу.

Французский сливочный соус.

Лук-шалот – 1 шт., сливки (25–30 %) – 1–2 ст. л., масло растительное – ⅔ стакана, уксус бальзамический белый – ⅓ стакана, горчица дижонская – 1 ч. л., смесь прованских трав – 1 ч. л., соль и молотый белый перец по вкусу.

Лук-шалот очень мелко нарубить. Растительное масло взбить со сливками, уксусом, горчицей и солью. Добавить лук-шалот, смесь прованских трав и молотый белый перец по вкусу, тщательно взбить.

Шампиньоны нарезать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Когда выпарится жидкость, добавить тонко нашинкованный лук, обжарить до мягкости. Пекинскую капусту нашинковать, посыпать солью, слегка перетереть руками. Добавить нарезанные соломкой буженину и острый сыр, обжаренные шампиньоны с луком. Для заправки соединить сметану, 2 ст. л. оливкового масла, аджику, дижонскую горчицу и яблочный уксус, тщательно взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Йогуртовая заправка.

Чеснок – 1–2 зубчика, йогурт натуральный – ¾ стакана, масло оливковое – 3 ст. л., уксус бальзамический белый – 1 ст. л., горчица – 1–2 ч. л., мед – ½ ч. л., соль и специи по вкусу.

Оливковое масло взбить с уксусом, горчицей, медом и солью.

Добавить йогурт и специи, тщательно взбить. Затем добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать.

Салат с беконом и орехами

Бекон – 150 г, лук красный – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, листья салата – ½ пучка, орехи кедровые – 2–3 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., соль, тмин и перец по вкусу.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сковороде до зарумянивания (чтобы хрустел). Выложить на тарелку. В сковороду влить масло. Луковицу разрезать на 8 долек, обжарить в масле со всех сторон, добавить измельченный чеснок, щепотку тмина, соль и перец, снять с огня. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить обжаренный лук, полить образовавшимся при жарении маслом. Затем выложить обжаренные ломтики бекона и посыпать кедровыми орешками.

Салат из курицы с грибами

Филе куриное – 350 г, шампиньоны – 500 г, перец болгарский – 1 шт., морковь отварная – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, семена кунжута – 1 ч. л., мука – 1 ст. л., масло сливочное – 20 г, масло растительное – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать соломкой, полить соевым соусом, оставить для маринования на 15 мин. Шампиньоны разрезать пополам, запанировать в муке, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарить до зарумянивания, переложить на тарелку. В том же масле обжарить маринованное куриное филе около 5 мин. В сковороду к мясу добавить нарезанный болгарский перец, жарить еще 5 мин. Затем выложить ранее приготовленные грибы, добавить рубленый зеленый лук, сливочное масло, посолить, поперчить и жарить все вместе еще 1 мин. Добавить отварную морковь, нарезанную кубиками, перемешать и снять с огня. Полученный салат выложить на сервировочное блюдо, посыпать кунжутными семенами и украсить зеленью.

Салат из брюссельской капусты с курицей

Филе куриное – 200 г, капуста брюссельская – 400 г, морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, пармезан тертый – 3 ст. л., сметана – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л.,

перец душистый молотый по вкусу.

Куриное филе нарезать небольшими ломтиками. Для маринада чеснок пропустить через пресс, добавить соевый соус, молотый перец. Мясо полить маринадом, перемешать, оставить на 20 мин. Затем выложить в сковороду с разогретым маслом, обжарить с каждой стороны по 5 мин. Добавить тертую морковь, жарить 5 мин. Влить сметану, добавить оставшийся маринад, тушить еще 5 мин и снять с огня. Кочанчики брюссельской капусты отделить от стеблей, отварить в подсоленной кипящей воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Каждый кочанчик разрезать пополам, выложить на сервировочное блюдо. Добавить тушеное мясо, полить образовавшимся при тушении соусом, аккуратно перемешать. Салат посыпать тертым пармезаном и подать на стол.

Салат из запеченной курицы с грибами

Бедра куриные – 6 шт., шампиньоны – 350 г, огурцы – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, листья салата – 1 пучок, зелень петрушки – ½ пучка, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль и специи по вкусу.

Куриные бедра натереть солью и специями, смазать маслом, выложить на противень кожицей вниз. Запекать в духовке при температуре 200 °С до зарумянивания (примерно 25 мин). Шампиньоны нарезать небольшими кусочками, добавить измельченный чеснок, рубленую зелень петрушки, соль, специи, перемешать. Грибную смесь выложить на противень, где жарилась курица. Сверху положить куриные бедра кожицей вверх. Влить 100 мл воды, запекать 15 мин. Достать из духовки. С куриных бедер срезать мясо, нарезать кусочками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Лук нашинковать, полить соевым соусом. Огурцы очистить от кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками, смешать с листьями салата и луком,

выложить в салатник. Сверху выложить грибную смесь, мясо, полить маслом, образовавшимся при запекании, и украсить зеленью.

Закусочный салат с курицей

Филе куриное – 200 г, грибы маринованные – 5–6 шт., картофель – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., огурцы маринованные – 2 шт., чеснок – 5 зубчиков, сыр тертый – 2 ст. л., листья салата – ½ пучка, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., кориандр – ½ ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Картофель нарезать брусочками, залить кипятком на 5 мин, затем откинуть на дуршлаг, немного подсушить. Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в раскаленном масле 7 мин. Добавить картофель, обжаривать на сильном огне, время от времени перемешивая, 5 мин. Добавить измельченный чеснок, соевый соус, кориандр, перец, перемешать и снять с огня. Маринованные огурцы и отварную морковь нарезать брусочками, соединить с картофелем и мясом, перемешать. Добавить нарезанные маринованные грибы, дать салату настояться 5 мин. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить приготовленный теплый салат. Подавать, посыпав тертым сыром и рубленой зеленью.

Салат с курицей и орехами

Филе куриное – 500 г, шампиньоны – 350 г, лук репчатый – 1 шт., орехи измельченные – 3–4 ст. л., пармезан тертый – 4–5 ст. л., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Шампиньоны

мелко нарезать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить мелко нашинкованный лук, посолить, поперчить, жарить до готовности. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить нарезанное мясо, обжаренные грибы с луком, измельченные орехи. Салат заправить оливковым маслом, лимонным соком, аккуратно перемешать. Подавать, выложив на листья салата и посыпав тертым пармезаном.

Салат из молодого картофеля с курицей

Филе куриное – 300 г, картофель молодой – 8 шт., фасоль спаржевая – 70 г, маслины без косточек – 15 шт., листья салата – ⅓ пучка, сыр тертый – 4 ст. л., белок яичный – 1 шт., масло оливковое – 4 ст. л., уксус винный – 2 ст. л., базилик – 3–4 веточки, соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Яичный белок слегка взбить с солью и перцем. Сыр натереть на мелкой терке. Кубики отварного мяса обмакнуть сначала в белок, затем запанировать в сыре и обжарить в масле со всех сторон до зарумянивания. Молодой картофель отварить, нарезать кубиками. Стручковую фасоль отварить в подсоленной кипящей воде 5 мин, откинуть на дуршлаг. Стручки разрезать на небольшие кусочки. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить маслины. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, украсив листиками базилика.

Салат из картофеля с курицей

Филе куриное – 200 г, картофель – 5 шт., цукини – 1 шт.,

помидоры – 3 шт., перец болгарский – 1 шт., лук красный – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. л., уксус – 1 ч. л., горчица дижонская – 1 ст. л., тимьян сушеный – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать ломтиками. Картофель отварить, очистить, нарезать такими же ломтиками, выложить в сковороду с разогретым маслом. Добавить соль, перец, тимьян, слегка обжарить, снять с огня. Цукини нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, слегка обжарить в масле с двух сторон, посолить. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, болгарский перец и лук – тонкими полукольцами. Подготовленные продукты выложить на сервировочное блюдо. Для заправки горчицу растереть с уксусом, солью и перцем, полить салат.

Салат овощной с курицей

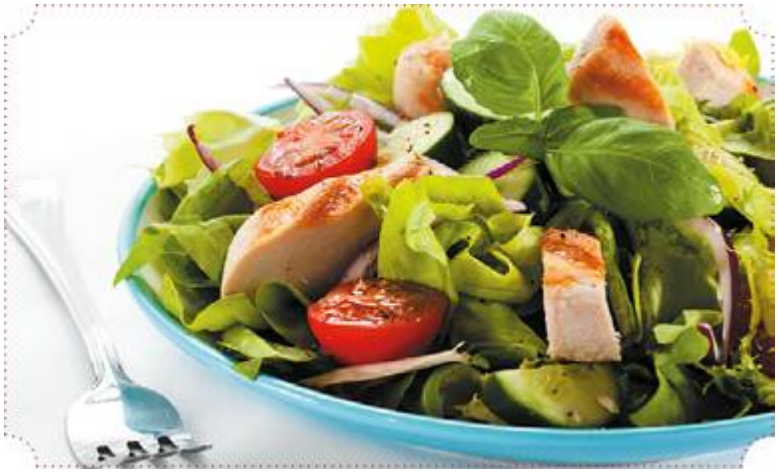
Филе куриное – 500 г, капуста пекинская – 250 г, ассорти овощное замороженное – 200 г, помидоры – 2 шт., моцарелла – 50 г, листья салата – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать ломтиками, обжарить в масле 5 мин. Добавить овощное замороженное ассорти, тушить до готовности. Посолить, поперчить, добавить тонко нашинкованную капусту, прогреть 1–2 мин и снять с огня. На сервировочное блюдо выложить листья салата. Сверху выложить приготовленные овощи с мясом и украсить крупно нарезанными помидорами. По желанию салат можно полить лимонным соком или соевым соусом. Подавать, посыпав тертой моцареллой.

Салат с запеченной курочкой

Филе куриное – 300 г, перец болгарский красный – ½ шт., перец болгарский желтый – ½ шт., помидоры черри – 10 шт., огурец – 1 шт., лук репчатый – ½ шт., чеснок – 2 зубчика, листья салата – ½ пучка, масло оливковое – 4 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., уксус винный – 1 ч. л., уксус бальзамический – ½ ч. л., горчица – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, сделать на поверхности небольшие надрезы. Для маринада чеснок пропустить через пресс, добавить 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, винный уксус, горчицу, соль и перец, перемешать. Мясо полить маринадом, оставить на 30 мин. Затем вместе с маринадом переложить в жаропрочную форму и запекать в духовке до готовности. Запеченное мясо нарезать крупными ломтиками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Огурец нарезать полукруглыми ломтиками. Помидоры черри разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить. Для заправки взбить 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, бальзамический уксус, добавить соль и перец по вкусу. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.



Салат из фасоли с курицей

Филе куриное – 500 г, шампиньоны – 6 шт., фасоль – 1 стакан, масло оливковое – 5 ст. л., соевый соус – 100 мл, соль и перец по вкусу.

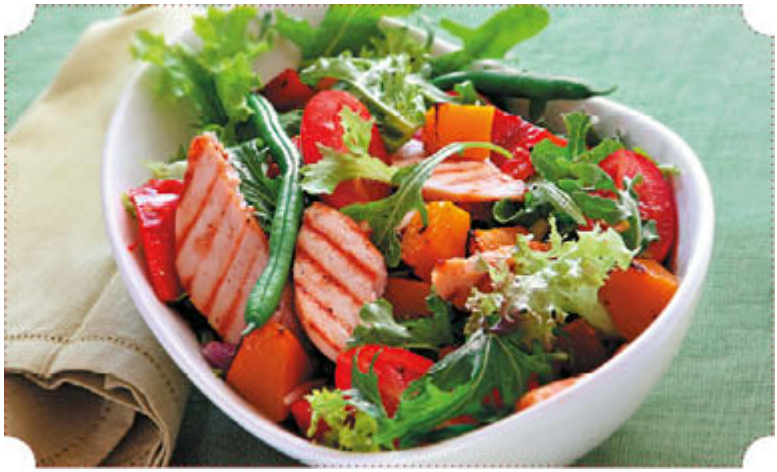
Фасоль замочить в большом количестве воды на 12 ч. Затем отварить до готовности (за 20 мин до окончания варки добавить соль), воду слить. Куриное филе нарезать кубиками, полить соевым соусом, оставить на 30 мин. Затем обжарить в масле до готовности. Шампиньоны нарезать, быстро обжарить в хорошо разогретом масле (чтобы не потеряли сочность). Мясо и грибы (вместе с маслом, в котором они жарились) соединить с фасолью. Салат посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Салат с курицей и стручковой фасолью

Филе куриное – 200 г, фасоль стручковая – 70 г, помидоры – 2–3 шт., перец болгарский – 1 шт., листья салата – 6–7 шт., лук красный – ½ шт., чеснок – 1–2 зубчика, масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ч. л., цедра лимонная – ½ ч. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., сахар – ½ ч. л., тимьян, базилик, соль по вкусу.

Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в сковороде-гриль с добавлением оливкового масла до готовности, посолить. Стручковую фасоль нарезать кусочками, выложить в сковороду к мясу. Добавить нарезанный крупными кубиками болгарский перец, посыпать тертой лимонной цедрой, жарить, время от времени перемешивая, 7 мин. Снять с огня. Добавить мелко нарезанный красный лук, пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок, бальзамический уксус, горчицу, сахар, соль,

тимьян и базилик, аккуратно перемешать, дать настояться 3 мин. Добавить крупно нарезанные помидоры и листья салата, аккуратно перемешать и подать на стол.



Салат из куриной грудки с авокадо

Грудка куриная – 600 г, авокадо – 2 шт., листья салата – ½ пучка, чеснок – 1 зубчик, клюква – 1 ст. л., масло растительное – 5 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., уксус – 1 ст. л., горчица – 3 ст. л., мед – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Куриную грудку нарезать небольшими ломтиками, посолить. Для маринада смешать 1 ст. л. растительного масла, лимонный сок, горчицу и мед. Мясо перемешать с маринадом, оставить на 1 ч. Затем обжарить в сковороде-гриль с добавлением 2 ст. л. масла до золотистой корочки. Добавить соль и молотый перец, жарить, перемешивая, еще 1 мин. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Добавить нарезанные кусочками авокадо и промытую клюкву. Для заправки смешать 2 ст. л. масла, уксус, соль и измельченный чеснок. Салат полить заправкой, перемешать. Сверху выложить горячие кусочки курицы и полить маслом, образовавшимся при жарении.

Салат с куриной грудкой и нектаринами

Грудка куриная – 300 г, нектарины – 2 шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 2 ч. л., соевый соус – 4 ст. л.

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками, полить 3 ст. л. соевого соуса, перемешать, оставить на 1 ч. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла. Каждый нектарин разрезать на 6 частей, обжарить со всех сторон до зарумянивания (по 30 с). Нектарины выложить на тарелку, а в том же масле обжарить куриное мясо до готовности. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить мясо и обжаренные нектарины. Для заправки смешать 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса и лимонный сок. Салат полить заправкой и сразу же подать на стол.

Соус томатно-сметанный.

Помидор – 1 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., укроп – 2–3 веточки, сметана – ½ стакана, паприка сладкая – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в чашу блендера. Добавить рубленый зеленый лук, укроп, измельчить до однородной консистенции. Влить сметану, добавить паприку, молотый черный перец, соль, тщательно взбить.

Салат из курицы с грушей и курагой

Филе куриное – 500 г, шампиньоны – 300 г, груша – 1 шт., курага – 5–6 шт., лук репчатый – 1 шт., соевый соус – 3–4 ст. л., майонез или сметана – ⅔ стакана, масло растительное – 3–4 ст. л., специи и зелень по вкусу.

Куриное филе отварить до готовности, нарезать кусочками, слегка обжарить в растительном масле. Полить 2 ст. л. соевого соуса, добавить специи, жарить еще 2–3 мин, выложить на тарелку. Шампиньоны нарезать пластинами, обжарить в том же масле, полить оставшимся соевым соусом. Лук мелко нашинковать, обжарить отдельно. Курагу залить кипятком, затем воду слить, курагу отжать, мелко нарезать. Грушу очистить, нарезать маленькими ломтиками, перемешать с курагой. Подготовленные продукты выложить на сервировочное блюдо слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – половина куриного мяса; 2-й – обжаренный лук; 3-й – обжаренные грибы; 4-й – груша с курагой; 5-й – оставшееся куриное мясо. Поверхность салата украсить зеленью.

Теплый винный соус.

Лук-шалот – 3 шт., петрушка рубленая – 2 ст. л., укроп – 3–4 веточки, яйца – 2 шт., масло оливковое – 1 стакан, вино белое сухое – ⅔ стакана, сок лимонный – 1 ст. л., кайенский перец – щепотка, соль и молотый черный перец по вкусу.

Лук-шалот мелко нарезать, положить в сотейник, влить вино, довести до кипения. Кипятить, пока масса не уварится в 2 раза, снять с огня, остудить. Яйца взбить с щепоткой соли, молотым черным перцем и кайенским перцем в пышную светлую массу. Добавить уваренное вино с шалотом, взбивать 1 мин. Продолжая взбивать на полной мощности, постепенно влить подогретое оливковое масло и лимонный сок. Соус должен стать густым. Добавить рубленую петрушку и укроп, приправить солью по вкусу.

Салат с курицей и клюквой

Филе куриное – 250 г, брынза – 100 г, груша – 1 шт., клюква – 2 ст. л., орехи измельченные – 3 ст. л., салат айсберг – 100 г, руккола – 100 г, лимон – ½ шт., масло оливковое – 4 ст. л., базилик сушеный – 1 ч. л., паприка молотая – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать кубиками. Базилик и паприку смешать с солью, обвалять в этой смеси кубики мяса и обжарить в 2 ст. л. оливкового масла до готовности. Добавить нарезанную крупными кубиками брынзу, слегка обжарить все вместе и снять с огня. Листья салата айсберг и рукколу вымыть, обсушить, крупно нарубить. Грушу очистить, нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, добавить клюкву. Для заправки смешать 2 ст. л. оливкового масла, цедру и сок лимона, соль, перец. Салат полить

заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченными обжаренными орехами.

Салат из копченой курицы с баклажанами

Грудка куриная копченая – 1 шт., баклажан – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., морковь – 1 шт., помидоры черри – 10 шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 4 ст. л., уксус вишневый – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Баклажан нарезать кубиками, посыпать солью, перемешать, оставить на 20 мин. Затем промыть, обсушить, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанную морковь, болгарский перец, жарить до готовности. К обжаренным овощам выложить нарезанную кубиками копченую куриную грудку, посолить, поперчить, влить 1 ст. л. вишневого уксуса, слегка прогреть. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры черри разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с 2 ст. л. вишневого уксуса и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо.

Салат из риса с индейкой и изюмом

Филе индейки – 500 г, рис отварной – 1 стакан, помидор – 1 шт., яблоко – 1 шт., изюм – 100 г, маслины – 50 г, моцарелла – 50 г, лук репчатый – 1–2 шт., масло растительное – 5 ст. л., соевый соус – 3–4 ст. л., специи и зелень по вкусу.

Филе индейки нарезать небольшими кубиками, обжарить в 2 ст. л. растительного масла до готовности. Добавить мелко нарезанный помидор, маслины, влить соевый соус, посыпать специями, перемешать, тушить 2 мин, снять с огня. В отдельной сковороде обжарить нарезанный полукольцами репчатый лук. Добавить промытый изюм, жарить еще 1–2 мин. Яблоко очистить, нарезать маленькими кубиками, соединить с горячим отварным рисом. Добавить мясо и лук с изюмом (вместе с маслом, в котором они жарились), аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав тертой моцарелой и украсив зеленью.

Салат из печенки со стручковой фасолью

Печенка говяжья – 250 г, фасоль стручковая – 200 г, помидоры черри – 7 шт., лук – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, лимон – ½ шт., мука – 2 ст. л., молоко – 2 стакана, масло оливковое – 5 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Говяжью печенку нарезать брусочками, залить молоком на ночь. Затем запанировать в муке и обжарить с двух сторон в 2 ст. л. масла, посолить, поперчить. Стручковую фасоль отварить в подсоленной кипящей воде 5 мин, откинуть на дуршлаг, затем разрезать на небольшие кусочки. В отдельной сковороде обжарить мелко нашинкованный лук. Добавить нарезанную стручковую фасоль, болгарский перец, разрезанные пополам помидоры черри, измельченный чеснок, посолить, поперчить, полить лимонным соком, обжаривать 2 мин. Обжаренные овощи соединить с печенкой, выложить на сервировочное блюдо. Салат полить 1 ст. л. оливкового масла, украсить половинками помидоров черри и зеленью.

Салат из говяжьей печенки с рукколой

Печенка говяжья – 250 г, огурцы – 2 шт., руккола – 150 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. л., уксус – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Говяжью печенку нарезать тонкими ломтиками, обжарить в 2 ст. л. масла до готовности, посолить и поперчить по вкусу. Лук тонко нашинковать. Для заправки смешать оставшееся растительное масло, уксус, сахар, соль и перец. Лук полить заправкой, перемешать, оставить на 5 мин. Добавить огурец, нарезанный брусочками, и крупно нарубленную рукколу, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо.

Сверху выложить обжаренную печенку. Салат украсить кружочками огурцов и подать на стол.

Салат из печенки с фасолью и вешенками

Печенка говяжья – 400 г, вешенки – 500 г, фасоль консервированная – 1 банка, лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Говяжью печенку отварить до готовности, нарезать мелкими кубиками. Вешенки нарезать, обжарить в масле. Добавить нашинкованный лук, жарить до готовности, посолить, поперчить. Консервированную фасоль прогреть в сотейнике в собственном соку, выложить в салатник, добавить печенку и грибы с луком. Салат заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из бараньей печенки с грушей

Печенка баранья – 300 г, груша – 1 шт., листья салата – 5–7 шт., масло растительное – 6 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Баранью печенку нарезать тонкими брусочками, обжарить в масле до готовности, посолить, добавить специи. Грушу очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками, выложить в сковороду к печенке, перемешать, закрыть крышкой, снять с огня и оставить на 2–3 мин. Подавать, выложив на блюдо поверх листьев салата и украсив зеленью.

Салат с куриной печенкой и шампиньонами

Печенка куриная – 300 г, шампиньоны – 3–4 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, листья салата – 1 пучок, орешки кедровые – 2 ст. л., сливки (15 %) – ½ стакана, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 3 ч. л., соль и специи по вкусу.

Печенку промыть, нарезать крупными кусочками. В сковороде разогреть растительное масло, добавить измельченный чеснок, обжарить 30 с (масло должно впитать аромат чеснока). Выложить нарезанные шампиньоны, обжарить 3–4 мин. Добавить куриную печенку, обжарить, перемешивая, 4–5 мин. Влить в сковороду сливки, добавить соль, специи по вкусу, довести до кипения, томить 5 мин и снять с огня. Листья салата хорошо промыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить нарезанные огурец и помидор, полить соевым соусом, аккуратно перемешать и выложить на сервировочное блюдо. Поверх овощей выложить печенку с шампиньонами, полить образовавшимся при тушении соусом. Подавать, посыпав обжаренными кедровыми орешками.

Салат с куриной печенкой и болгарским перцем

Печенка куриная – 300 г, перец болгарский – 2 шт., лук красный – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. л., уксус красный винный – 1 ч. л., соль, специи и зелень по вкусу.

Куриную печенку нарезать небольшими кусочками, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла до готовности, добавить соль и специи по вкусу. Болгарский перец запечь в духовке, затем очистить от кожицы, нарезать крупными кусочками. Лук тонко нашинковать, полить уксусом, оставить на 10 мин. Подготовленные продукты соединить, заправить оставшимся оливковым маслом, аккуратно

перемешать. Подавать салат, украсив зеленью.

Салат с куриной печенкой и спаржей

Печенка куриная – 500 г, спаржа – 200 г, помидоры – 5 шт., яйца отварные – 5 шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст. л., майонез – 5 ст. л., кетчуп – 2 ст. л., коньяк – 1 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соль по вкусу.

Куриную печенку промыть, нарезать кусочками, обжарить в масле до готовности, посолить. Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Затем разрезать на небольшие кусочки, положить в сковороду к печенке, прогреть. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры и яйца нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки майонез перемешать с кетчупом, добавить коньяк, лимонный сок и соль. Салат полить заправкой и подать на стол.

Салат из печенки с тыквой

Печенка куриная – 500 г, тыква – 300 г, помидоры черри – 7 шт., листья салата – ½ пучка, лук репчатый – ½ шт., чеснок – 1 зубчик, лимон – 1 шт., мука – 2 ст. л., масло растительное – 4 ст. л., тимьян – 1 ст. л., смесь перцев – 1 ст. л., соль по вкусу.

Тыкву нарезать кубиками, выложить на противень, смазанный маслом. Куриную печенку нарезать кусочками, обвалять в муке, выложить на противень. 2 ст. л. растительного масла тщательно перемешать со смесью перцев. Тыкву и печенку смазать приготовленной смесью, посыпать солью и тимьяном. Запекать в духовке при температуре 200 °С. Через 20 мин печенку снять с противня, тыкву запекать до готовности. Приготовленную тыкву соединить с печенкой, добавить разрезанные пополам помидоры черри. Для заправки 2 ст. л. растительного масла взбить с соком, выжатым из ½ лимона, добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленный репчатый лук, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, полить соком, выжатым из ½ лимона, выложить на блюдо поверх овощей.

Салат с куриной печенкой и авокадо

Печенка куриная – 300 г, авокадо – ½ шт., помидоры – 2 шт., сельдерей черешковый – 2 шт., листья салата – ½ пучка, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 4 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Печенку промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить лук, нарезанный полукольцами, обжарить до готовности. Добавить измельченный чеснок, посолить, поперчить, снять с огня. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, мякоть авокадо – кубиками. Стебли сельдерея мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки 2 ст. л. оливкового масла взбить с соевым соусом и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из куриной печенки с виноградом

Печенка куриная – 800 г, виноград без косточек – 500 г, листья салата – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. л., соль и специи по вкусу.

Печенку промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле до готовности. Добавить соль и специи. Виноград промыть, обсушить, выложить в сковороду к печенке, аккуратно перемешать и закрыть крышкой. Томить на среднем огне, пока виноград не даст сок. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить печенку с виноградом.

Салат из куриной печенки со сливами

Печенка куриная – 300 г, сливы – 200 г, листья салата – 1 пучок, базилик – 2 веточки, масло оливковое – 4 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки, слегка посолить, поперчить, добавить листики базилика, полить бальзамическим уксусом и оливковым маслом (2 ст. л.), оставить на 20 мин. Печенку вымыть, нарезать, обжарить в оливковом масле до готовности, посолить, поперчить. В сковороду к печенке добавить сливы, аккуратно перемешать, сразу же снять с огня. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить печенку со сливами, полить образовавшимся в сковороде соусом.

Салат с печенкой и апельсиновым соусом

Печенка кролика (или куриная) – 100 г, шампиньоны – 15 шт., помидоры черри – 7 шт., лук красный – ½ шт., листья салата – 150 г, апельсин – ½ шт., сыр – 50 г, масло оливковое – 6 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Печенку промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанные шампиньоны, посолить, поперчить, жарить до готовности. Помидоры черри разрезать пополам, выложить в сковороду к печенке с грибами, аккуратно перемешать и снять с огня. Добавить мелко нашинкованный лук и листья салата. Для соуса оливковое масло взбить со свежевыжатым апельсиновым соком и соевым соусом, посолить, поперчить по вкусу. Салат полить соусом, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Подавать, украсив тертым сыром, зеленью и сбрызнув оставшимся соусом.

Салат из куриных желудков с морковью

Желудки куриные – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сметана – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриные желудки очистить, отварить до готовности, нарезать кусочками. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить, время от времени перемешивая, до готовности. К обжаренным овощам выложить нарезанные куриные желудки, обжарить 3 мин. Добавить сметану, лимонный сок, соевый соус, соль и перец, тушить 5 мин. Подавать салат теплым, украсив зеленью.

Салат с куриными сердечками

Сердечки куриные – 200 г, фасоль стручковая – 200 г, перец болгарский – 1 шт., масло растительное – 3–4 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соевый соус – 4 ст. л., мед – 1 ч. л.

Куриные сердечки отварить. Для маринада смешать лимонный сок, соевый соус и мед. Отварные сердечки залить маринадом, оставить на 30 мин. Стручковую фасоль разрезать на небольшие кусочки, обжарить в растительном масле 5–7 мин (до мягкости). Переложить в салатник. Болгарский перец нарезать полосками, обжарить в том же масле 5 мин. Переложить в салатник. Затем в ту же сковороду выложить сердечки с маринадом, обжарить на сильном огне до зарумянивания. Переложить в салатник вместе с соусом, образовавшимся при жарении. Салат аккуратно перемешать и подать на стол.

Салат овощной с куриными сердечками

Сердечки куриные – 300 г, цукини – 2 шт., помидор – 1 шт., морковь – 2–3 шт., лук репчатый – 3 шт., чеснок – 1 зубчик, петрушка – 3 веточки, масло растительное – 6 ст. л., уксус красный винный – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

Куриные сердечки отварить в подсоленной воде до готовности. Цукини нарезать кубиками, обжарить до золотистого цвета, снять с огня. Посолить, полить уксусом, добавить пропущенный через пресс чеснок, аккуратно перемешать, накрыть крышкой, оставить на 10 мин. Лук нашинковать, обжарить в масле до мягкости. Добавить натертую на крупной терке морковь, жарить, время от времени перемешивая, до готовности. В конце приготовления добавить соль, сахар, жарить еще 1–2 мин, снять с огня. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Все подготовленные продукты соединить (вместе с маслом, в котором они жарились), добавить рубленую зелень петрушки, аккуратно перемешать. Дать салату настояться несколько минут.

Низкокалорийная заправка.

Огурцы маринованные – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, йогурт натуральный – ⅔ стакана, сметана – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., соль и специи по вкусу.

Йогурт взбить со сметаной, горчицей, солью и специями. Добавить пропущенный через пресс чеснок и мелко нарубленные маринованные огурцы (можно натереть на мелкой терке), тщательно перемешать.

Салат с мини-кебабами

Фарш мясной – 200 г, помидоры – 1–2 шт., огурец – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, листья салата – ½ пучка, масло оливковое – 4 ст. л., уксус яблочный – 2 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Мясной фарш перемешать с солью и перцем. Сформовать на зубочистках маленькие кебабы, обжарить с двух сторон на сковороде в 2 ст. л. масла. Помидоры и огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные овощи соединить. Для заправки оливковое масло взбить с яблочным уксусом, соевым соусом, солью и перцем, добавить измельченный чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить обжаренные кебабы.

Салат с фрикадельками

Фарш мясной – 100 г, помидоры черри – 5 шт., огурец маринованный – 1 шт., яйца отварные – 1–2 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, листья салата – 1 пучок, булочка для гамбургера – 1 шт., масло оливковое – 6 ст. л., горчица – 1 ч. л., уксус яблочный или винный – 2 ст. л., соль и специи по вкусу.

Духовку разогреть до 190 °С. Мясной фарш тщательно перемешать с солью и специями. Мокрыми руками сформовать маленькие шарики, выложить на противень, смазанный маслом (1 ст. л.). Запекать в разогретой духовке около 15 мин. Булочку для гамбургера (можно заменить обычным белым хлебом) нарезать небольшими кубиками. В сковороде разогреть 1 ст. л. оливкового масла на среднем огне. Чеснок очистить, разрезать пополам, раздавить ножом, выложить в сковороду с маслом, обжарить около 1 мин. Затем чеснок удалить. В сковороду положить нарезанную булку, обжарить кубики со всех сторон до зарумянивания. Листья салата хорошо промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Отварные яйца очистить, крупно нарезать. Помидоры черри разрезать пополам. Маринованный огурец мелко нашинковать. Красный лук нарезать тонкими полукольцами, перемешать с огурцами. Добавить яйца, помидоры черри, выложить на блюдо поверх листьев салата. Сверху выложить горячие фрикадельки, посыпать приготовленными сухариками. Для заправки уксус перемешать с щепоткой соли, добавить 4 ст. л. оливкового масла, горчицу, специи, тщательно взбить. Полить салат заправкой и подать на стол.

Картофельный салат с охотничьими колбасками

Колбаски охотничьи – 9–10 шт., картофель – 7–8 шт., корнишоны маринованные – 5 шт., лук красный – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, масло растительное – 3 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., горчица зернистая – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Картофель отварить, нарезать кубиками. Охотничьи колбаски нарезать соломкой, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Маринованные корнишоны нарезать длинными тонкими полосками. Для заправки 1 ст. л. масла взбить с горчицей и уксусом, добавить соль, перец. Лук тонко нашинковать, полить заправкой, оставить на 5 мин. Затем добавить остальные подготовленные продукты, рубленую зелень укропа и аккуратно перемешать.

Холодные салаты

Охотничий салат с дичью и опятами

Мясо кабана – 200 г, опята маринованные – 100 г, листья салата – 1 пучок, лук репчатый – 60 г, чеснок – 1 зубчик, клюква – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 1–2 ч. л., уксус (3 %) – ½ стакана, чеснок сушеный – 1 ч. л., базилик сушеный – 1 ч. л., кориандр – ½ ч. л., орегано – 1 ч. л., розмарин – ½ ч. л., перец черный молотый – ½ ч. л., соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, слегка отбить. Для маринада уксус смешать с ¼ стакана воды. Мясо залить маринадом, перемешать, оставить на 30 мин. В отдельной посуде смешать пряности (сушеный чеснок, сушеный базилик, кориандр, орегано, розмарин, молотый черный перец), добавить соль. Мясо вынуть из маринада, посыпать полученной пряной смесью, обжарить в растительном масле. Добавить лук, нарезанный полукольцами, жарить до готовности мяса. Остудить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить в салатник. Добавить мясо с луком и маринованные опята. Чеснок пропустить через пресс, смешать с соевым соусом, полить салат, аккуратно перемешать. Украсить ягодами клюквы.

Салат из фасоли со свининой

Свинина отварная – 250 г, фасоль консервированная – ½ банки, корнишоны маринованные – 6 шт., яйца отварные – 3 шт., лук красный – 1 шт., листья салата – 1 пучок, зелень рубленая – 2 ст. л., сметана – 1 ст. л., майонез – 1 ст. л., горчица – ½ ч. л., соус чили – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Отварную свинину нарезать кубиками, корнишоны – небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Яйца нарезать ломтиками. Лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную фасоль. Для заправки смешать сметану, майонез, горчицу, соус чили, соль и перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат с говядиной и заправкой из йогурта

Говядина отварная – 150 г, помидор – 1–2 шт., огурец – 1–

2 шт., листья салата – 1 пучок, чеснок – 1 зубчик, лимон – ½ шт., сыр тертый – 3 ст. л., хлеб цельнозерновой – 100 г, йогурт натуральный – ⅓ стакана, масло растительное – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Цельнозерновой хлеб нарезать кубиками, подсушить на сковороде или в духовке. Отварную говядину нарезать полосками, обжарить со всех сторон до легкого зарумянивания, остудить. Помидоры и огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки йогурт смешать с соком, выжатым из ½ лимона, солью, перцем, добавить рубленую зелень и пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром.

Мясной салат с редькой

Говядина отварная – 200 г, редька зеленая – 3–4 шт., яйца отварные – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., майонез – 2 ст. л., уксус столовый – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Редьку нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, полить уксусом. Добавить тонко нашинкованный лук, перемешать, оставить на 15 мин. Затем слегка отжать, выложить в салатник. Добавить отварную говядину, нарезанную кубиками, и рубленые отварные яйца. Салат заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат с телятиной

Телятина отварная – 100 г, огурец – 1 шт., помидоры – 1–

2 шт., листья салата – ½ пучка, базилик фиолетовый – 1–2 веточки, орешки кедровые – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., уксус бальзамический – 1 ч. л., травы прованские – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Отварную телятину нарезать ломтиками, обжарить в 1 ст. л. масла до легкого зарумянивания, остудить. Огурец и помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, добавить прованские травы, соль и перец по вкусу. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными кедровыми орешками и украсив листиками базилика.

Мясной салат с редисом

Говядина отварная – 150 г, редис – 150 г, яйца отварные – 3 шт., лук зеленый – 50 г, листья салата – 5–7 шт., майонез – 2–3 ст. л., зелень и соль вкусу.

Отварную говядину нарезать кубиками, редис – тонкими полукруглыми ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Зеленый лук и зелень измельчить. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить майонезом, посолить по вкусу, аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Украсить ломтиками отварных яиц и зеленью.

Мясной салат с авокадо

Грудка куриная отварная – 200 г, авокадо – 1 шт., огурец – 1 шт., листья салата – 1 пучок, зелень – 1 пучок, орехи измельченные – 1 ст. л., лимон – ½ шт., масло оливковое – 2 ст. л., соль и специи по вкусу.

Отварную куриную грудку нарезать кусочками, огурец – небольшими тонкими ломтиками. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки оливковое масло взбить с соком, выжатым из ½ лимона, добавить соль и специи по вкусу. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченными обжаренными орехами.

Мясной салат-торт

Филе куриное – 500 г, шампиньоны – 10 шт., картофель отварной – 2 шт., огурцы – 2 шт., яйца отварные – 5 шт., сыр – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, майонез – ¾ стакана, зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны отварить. 3 шампиньона оставить для украшения, остальные мелко нарезать. Отварной картофель нарезать небольшими кубиками, перемешать с нарезанными шампиньонами и мелко нарубленным луком, посолить, поперчить. Огурцы нарезать кубиками. У отварных яиц белки отделить от желтков, натереть на терке отдельно. Майонез смешать с пропущенным через пресс чесноком. Подготовленные продукты выложить в глубокую пиалу слоями, смазывая майонезом с чесноком: 1-й слой – тертые белки; 2-й – огурцы; 3-й – картофель с грибами и луком; 4-й – мясо. Салат аккуратно утрамбовать, поместить в холодильник на 10 мин. Затем пиалу с салатом аккуратно перевернуть на сервировочное блюдо. Пиалу осторожно снять, чтобы салат сохранил форму торта. Поверхность салата посыпать тертым сыром и желтками. Оставленные отварные шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, выложить на поверхность салата и украсить зеленью.

Мясной салат с редисом и шпинатом

Бедро куриное отварное – 1 шт., редис – 150 г, шпинат – 50 г, яйца отварные – 3 шт., сыр – 100 г, чеснок – 1 зубчик, зелень петрушки – 3 веточки, майонез – 1 ст. л., сметана – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Отварное куриное мясо отделить от костей, нарезать кубиками. Редис нарезать тонкими полукруглыми ломтиками.

Отварные яйца, шпинат и зелень нарубить. Сыр натереть на терке. Подготовленные продукты соединить. Для заправки сметану соединить с майонезом, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Слоеный салат

Филе куриное – 400 г, помидоры черри – 6 шт., кукуруза консервированная – 4–5 ст. л., маслины – 6 шт., яйца отварные – 3 шт., сыр фета – 200 г, майонез – 100 г, зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Маслины нарезать тонкими колечками. Яйца мелко нарубить. Фету нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – куриное мясо; 2-й – яйца; 3-й – фета; 4-й – маслины; 5-й – кукуруза. Салат украсить половинками помидоров черри и зеленью.

Салат-коктейль с запеченной куриной голенью и редисом

Голень куриная – 1 шт., редис – 7 шт., горошек консервированный – 5 ст. л., сыр колбасный тертый – 3 ст. л., майонез – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриную голень натереть солью и перцем, завернуть в фольгу, запечь в духовке до готовности. Мясо отделить от костей, нарезать кубиками. Редис нарезать тонкой соломкой. Подготовленные продукты выложить в салатные фужеры слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – куриное мясо; 2-й – консервированный горошек; 3-й – редис; 4-й – тертый колбасный сыр. Салат украсить зеленью.

Закусочный торт из курицы с морковью

Филе куриное – 300 г, морковь по-корейски – 300 г, лук репчатый – 1 шт., сыр тертый – 4 ст. л., яйца – 2 шт., молоко – ½ стакана, мука – ½ стакана, масло растительное – ½ стакана, зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе вместе с репчатым луком измельчить в блендере. Добавить яйца, молоко, соль, перец, муку, хорошо перемешать. Из приготовленного фарша испечь в сковороде блинчики, обжарив их в масле с двух сторон до зарумянивания.

Морковь по-корейски мелко нарубить, выложить на каждый блинчик, равномерно распределить. Мясные блинчики сложить друг на друга, слегка прижимая, чтобы образовался «торт». Поверхность «торта» посыпать тертым сыром. Дать пропитаться не меньше 1 ч. Украсить зеленью.

Соус из простокваши.

Лук зеленый – ½ пучка, укроп рубленый – 1 ч. л., петрушка рубленая – 1 ч. л., чеснок – 1–2 зубчика, простокваша – ½ стакана, сок лимонный – 1 ч. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Чеснок пропустить через пресс. Зелень мелко нарубить. Добавить простоквашу, лимонный сок, сахар, соль и перец, тщательно взбить.

Картофельный салат с курицей и грибами

Филе куриное – 300 г, грибы маринованные – 100 г, картофель отварной – 400 г, морковь отварная – 200 г, яйца отварные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 4 ст. л.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Маринованные грибы мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, перемешать, оставить на несколько минут. Отварной картофель и морковь натереть на крупной терке, отварные яйца – на мелкой. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – тертый картофель; 2-й – маринованные грибы с луком; 3-й – мясо; 4-й – тертая морковь; 5-й – тертые яйца.

Салат с рукколой и жареной куриной грудкой

Грудка куриная – 600 г, руккола – 200 г, помидоры черри – 15 шт., лук красный – 1 шт., сыр – 50 г, орехи кедровые – 2 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Куриную грудку нарезать кубиками, обжарить в 2 ст. л. масла до готовности, посолить, поперчить, остудить. Рукколу вымыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры черри разрезать пополам. Лук нарезать тонкими полукольцами, сыр – маленькими тонкими треугольниками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, соевым соусом, бальзамическим уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав кедровыми орешками.

Салат из соленого папоротника

Филе куриное отварное – 200 г, соленый папоротник – 500 г, морковь – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л.

Слишком соленый папоротник необходимо заранее вымочить в воде (вместо папоротника можно использовать отварную стручковую фасоль или спаржу). Лук нашинковать, обжарить в масле. Добавить натертую на крупной терке морковь, обжарить до мягкости. Затем добавить соленый папоротник, нарезанный небольшими кусочками, обжарить 3–5 мин. Остудить. Отварное куриное мясо нарезать кубиками. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Калифорнийский куриный салат

Филе куриное – 400 г, апельсин – 1 шт., помидоры черри – 8 шт., лук репчатый – ½ шт., листья салата – 1 пучок, базилик фиолетовый – 2 веточки, масло оливковое – 3 ст. л., сок лимона – 2 ст. л., соль по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать мелкими кусочками. Апельсин очистить, нарезать тонкими дольками. Репчатый лук тонко нашинковать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с соком лимона и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, украсив помидорами черри и листиками базилика.

Мясной салат с цветной капустой

Филе куриное – 300 г, капуста цветная – 200 г, помидор – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, сыр – 100 г, майонез – ⅔ стакана, зелень и соль по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5–7 мин, откинуть на дуршлаг, остудить под холодной водой, дать воде стечь. Помидор нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить майонезом, посолить по вкусу и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Картофельный салат с курицей и черносливом

Филе куриное – 200 г, шампиньоны – 120 г, картофель – 5–6 шт., чернослив – 6–7 шт., орехи грецкие – 3 шт., яйцо отварное – 1 шт., сыр – 120 г, чеснок – 1 зубчик, майонез – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе и шампиньоны отварить, нарезать кубиками. Картофель отварить, очистить, нарезать такими же кубиками. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить тертый

сыр и пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить майонезом, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Подавать, украсив измельченными грецкими орехами и зеленью.

Восточная заправка-соус.

Чеснок – 2 зубчика, перец чили – 1 шт., корень имбиря тертый – 1 ч. л., масло оливковое – ⅔ стакана, соевый соус – ⅔ стакана, сок лимонный – 2 ст. л., сахар коричневый – 2 ч. л.

Чеснок пропустить через пресс. Добавить тертый корень имбиря и мелко нарубленный перец чили, растереть в ступке. Добавить оливковое масло, соевый соус, лимонный сок и сахар, тщательно взбить.

Острый салат из огурцов с курицей

Филе куриное отварное – 150 г, огурцы свежие – 6 шт., мята – 2–3 веточки, перец чили – ½ шт., семена кунжута – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., сахар коричневый – 1 ст. л.

Огурцы очистить от кожуры, нарезать вдоль длинными полосками. Полоски должны быть тонкие и прозрачные (можно использовать для этого овощечистку или терку для корейской моркови). Для маринада оливковое масло взбить с лимонным соком, соевым соусом и сахаром, добавить мелко нарубленные мяту и перец чили. Огурцы залить маринадом, оставить на 15 мин. Затем добавить отварное мясо, нарезанное соломкой, перемешать, дать настояться 10 мин. Подавать салат, посыпав обжаренными семенами кунжута.

Слоеный салат из риса с курицей

Филе куриное отварное – 200 г, рис отварной – 1 стакан, яйца отварные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоки – 1–2 шт., зерна граната – 1 ст. л., сыр тертый – 4 ст. л., майонез – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л.

Отварное куриное филе нарезать кубиками. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Лук мелко нашинковать, перемешать с яблоками. Отварные яйца натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – отварной рис; 2-й – мясо; 3-й – яблоки с луком; 4-й – тертые яйца. Салат посыпать тертым сыром, украсить гранатовыми зернами. Дать салату настояться 2 часа.

Салат с картофелем фри

Филе куриное отварное – 200 г, опята маринованные – 100 г, картофель – 2 шт., кукуруза консервированная – 3 ст. л., чернослив – 7 шт., сыр тертый – 2 ст. л., зелень укропа – ½ пучка, масло растительное – 8 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., горчица – 1 ч. л., смесь перцев – ½ ч. л., соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой, промыть под проточной водой и обсушить на салфетке. Затем обжарить в большом количестве растительного масла до зарумянивания. Отварное куриное филе нарезать кубиками. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Мясо соединить с черносливом, добавить маринованные опята, консервированную кукурузу, тертый сыр и рубленую зелень. Для заправки 2 ст. л. растительного масла взбить с лимонным соком, горчицей, смесью перцев и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Сверху выложить картофель фри, украсить зеленью.

Салат с курицей и черносливом

Филе куриное – 300 г, шампиньоны – 300 г, морковь отварная – 1 шт., огурцы – 2 шт., горошек консервированный – ½ банки, кукуруза консервированная – ½ банки, яйца отварные – 5 шт., чернослив вяленый – 100 г, орехи измельченные – 2 ст. л., лук репчатый – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л., майонез – 3–4 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать, обжарить в масле вместе с нарезанным луком, посолить, поперчить, остудить. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Отварную морковь натереть на крупной терке. Огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек и кукурузу, заправить майонезом, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Поверхность салата посыпать тертым сыром и полить сметаной. Подавать, украсив измельченными орехами и зеленью.

Салат из свеклы с печенкой и рисом

Печенка говяжья – 300 г, рис отварной – 1 стакан, свекла – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, петрушка – 5–6 веточек, майонез – 4 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Печенку нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле до готовности, посолить, поперчить. Снять с огня, остудить, смешать с отварным рисом. Добавить тертую свеклу, пропущенный через пресс чеснок, посолить, заправить лимонным соком и майонезом, аккуратно перемешать. Салат украсить зеленью петрушки.

Мясной салат с корнем хрена

Мясо отварное – 350 г, картофель отварной – 4–5 шт., морковь отварная – 2 шт., корень хрена – 3 шт., зеленый лук – ½ пучка, майонез – ⅔ стакана, уксус – 2–3 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

Корни хрена очистить, натереть на терке, посыпать сахаром, полить уксусом, перемешать, оставить на 15 мин. Затем хорошо отжать. Отварное мясо, картофель и морковь нарезать кубиками. Добавить тертый хрен, заправить майонезом, посолить по вкусу, аккуратно перемешать. Подавать салат, обильно посыпав рубленым зеленым луком.

Соус с бальзамическим уксусом.

Масло оливковое – ⅔ стакана, уксус бальзамический – ⅓ стакана, горчица зернистая – 1–2 ч. л., мед – 1 ч. л., смесь пряных трав для салатов – 1–2 ч. л., соль и перец по вкусу.

Все ингредиенты соединить и взбить до однородной

консистенции. Соус можно хранить в холодильнике длительное время. Перед использованием необходимо тщательно перемешивать.

Салат из курицы с апельсином

Филе куриное – 300 г, апельсин – ½ шт., яблоко – ½ шт., редис – 2 шт., лук репчатый – ½ шт., листья салата – 2 шт., молоко кокосовое – 1 ст. л., сливки – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соус чили – 1–2 капли, зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в масле, посолить, поперчить, остудить. Апельсин очистить, нарезать кубиками. Яблоко очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками, сразу же смешать с апельсином. Редис нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Репчатый лук тонко нашинковать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки кокосовое молоко взбить со сливками, соусом чили, перцем и солью. Салат полить частью заправки, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху полить оставшейся заправкой, украсить ломтиком апельсина и зеленью.

Нежный салат с персиками

Грудка куриная – 300 г, персики консервированные – 1 банка, яйца отварные – 3 шт., сыр – 150 г, майонез – 2–3 ст. л.

Куриную грудку отварить, мелко нарезать. Консервированные персики нарезать небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца и сыр натереть на терке. Подготовленные продукты

выложить слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – мясо; 2-й – персики; 3-й – яйца; 4-й – сыр. Дать салату пропитаться 2 часа.

Салат с ветчиной и ананасами

Ветчина – 100 г, ананасы консервированные – 100 г, капуста пекинская – 100 г, перец болгарский – 1 шт., зерна граната – 1 ст. л., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа – 4–5 веточек, майонез – 3 ст. л., соль по вкусу.

Пекинскую капусту нашинковать, посыпать солью, слегка перетереть руками. Ветчину и болгарский перец нарезать соломкой, ананасы – кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив веточками укропа и гранатовыми зернами.

Салат из курицы с грейпфрутом

Филе куриное – 300 г, грейпфрут – 1 шт., чернослив вяленый – 50 г, лук репчатый – ½ шт., чеснок – 2 зубчика, зелень укропа – 4–5 веточек, орешки кедровые – 1 ст. л., майонез – 2 ст. л., сок лимона – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Чернослив залить кипятком на 5 мин, затем промыть, крупно нарезать. Репчатый лук тонко нашинковать. Грейпфрут очистить, разделить на дольки, разрезать их пополам. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Для заправки майонез взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, посыпать обжаренными кедровыми орешками и украсить зеленью укропа.

Овощной салат с копченой куриной грудкой

Грудка куриная копченая – 150 г, помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., майонез – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л., зелень по вкусу.

Копченую куриную грудку нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Помидоры разрезать, очистить от семян, нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарубленную зелень. Салат заправить майонезом и сметаной, аккуратно перемешать.

Салат из курицы с киви

Филе куриное отварное – 200 г, киви – 1 шт., перец болгарский – 3 шт., листья салата – ½ пучка, семена кунжута – 1 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., зелень и соль по вкусу.

Отварное куриное филе нарезать кубиками. Болгарский перец и киви нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными семенами кунжута.

Салат с копченой куриной грудкой и шампиньонами

Грудка куриная копченая – 300 г, шампиньоны – 300 г, лук репчатый – 2 шт., яйца отварные – 4 шт., сыр – 150 г, масло растительное – 2 ст. л., майонез – 2–3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Шампиньоны нарезать кубиками, обжарить в масле вместе с нарезанным луком, посолить, поперчить, остудить. Копченую куриную грудку нарезать кубиками. Отварные яйца крупно нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из копченой курицы с черносливом

Курица копченая – 100 г, чернослив вяленый – 100 г, морковь отварная – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., сыр тертый – 2–3 ст. л., майонез – 2–3 ст. л.

Копченую курицу нарезать кубиками. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Отварную морковь натереть на крупной терке. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Салат посыпать тертым сыром и подать на стол.

Салат с ветчиной и черешней

Ветчина – 100 г, черешня – 300 г, помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., листья салата – 5–6 шт., базилик – 2 веточки, миндаль – 1 ст. л., апельсин – ½ шт., масло оливковое – 3 ст. л.,

бальзамический уксус – 1 ст. л., винный уксус – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Черешню освободить от косточек. Для маринада оливковое масло взбить с выжатым апельсиновым соком, бальзамическим и винным уксусом, солью и перцем. Черешню залить маринадом, оставить на 30–40 мин. Ветчину нарезать кубиками, огурец – небольшими тонкими ломтиками. Помидор разрезать, очистить от семян, нарезать мякоть кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить ветчину, слой огурцов и слой помидоров. Затем выложить черешню и полить маринадом, в котором она мариновалась. Салат посыпать измельченным миндалем и украсить листиками базилика.

Салат из курицы с клубникой

Филе куриное – 300 г, клубника – 200 г, перец болгарский – 1 шт., яйца отварные – 3–4 шт., орехи измельченные – 1 ст. л., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать маленькими кубиками, слегка поперчить. Болгарский перец мелко нашинковать. Отварные яйца крупно нарезать. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Клубнику промыть, обсушить, нарезать ломтиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Подавать, посыпав измельченными обжаренными орехами.

Салат овощной с копченой курицей

Окорочок куриный копченый – 1 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., кукуруза консервированная – 3 ст. л., листья салата – ½ пучка, майонез – 3 ст. л., зелень по вкусу.

Копченый куриный окорочок нарезать небольшими кусочками. Огурец нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Помидор разрезать, очистить от семян, нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец тонко нашинковать. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную кукурузу и мелко нарубленную зелень. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат с копченой индейкой

Филе индейки копченое – 200 г, капуста пекинская – 150 г, огурец свежий – 1 шт., горошек консервированный – ½ банки, лук-порей – 1 шт., сыр тертый – 4 ст. л., йогурт натуральный – ⅔ стакана, сок лимонный – 1–2 ч. л., соль и перец по вкусу.

Копченое филе индейки нарезать кубиками. Огурец очистить от кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Пекинскую капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть руками. Для заправки йогурт смешать с лимонным соком, солью и перцем. Лук-порей мелко нашинковать, полить заправкой, перемешать, оставить на 5 мин. Затем добавить остальные ингредиенты. Салат аккуратно перемешать, посыпать тертым сыром и подать на стол.

Салат с курицей и ветчиной

Курица отварная – 150 г, ветчина – 250 г, капуста пекинская – 250 г, морковь по-корейски – 200 г, яйца – 3 шт., орехи грецкие – 6 шт., мука – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., майонез – 3 ст. л., зелень и соль по вкусу.

Яйца слегка взбить, добавить соль и муку, испечь омлет. Теплый омлет нарезать соломкой, остудить. Пекинскую капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть руками. Отварную курицу и ветчину нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить морковь по-корейски и измельченные орехи. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из фасоли с ветчиной и шампиньонами

Ветчина – 300 г, шампиньоны маринованные – 1 банка, фасоль консервированная – 1 банка, огурец маринованный – 1–2 шт., зеленый лук – ¼ пучка, петрушка и укроп – ½ пучка, йогурт натуральный – ½ стакана, горчица французская – 1 ст. л., зелень по вкусу.

Ветчину нарезать кубиками, маринованные шампиньоны и огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Добавить консервированную фасоль и рубленый зеленый лук. Для заправки йогурт соединить с горчицей. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат с копченым мясом и грибами

Мясо копченое – 300 г, грибы – 200 г, огурцы маринованные – 2–3 шт., спаржа маринованная – 5–6 шт., майонез – 2 ст. л.

Грибы запечь на гриле или в духовке до готовности, нарезать небольшими кусочками. Копченое мясо нарезать брусочками, маринованные огурцы – небольшими ломтиками. Маринованную спаржу разрезать на несколько частей. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Салат заправить майонезом и подать на стол.

Салат с беконом и гречневой кашей

Бекон – 150 г, гречневая крупа – 100 г, помидоры черри – 7–10 шт., сыр фета – 100 г, чеснок – 1 зубчик, зелень – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. л., горчица – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, остудить. Бекон нарезать небольшими ломтиками, обжарить в сковороде до зарумянивания (чтобы хрустел). Помидоры черри разрезать пополам. Фету нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для соуса оливковое масло взбить с горчицей, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Итальянский соус.

Лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – ¾ стакана, уксус винный красный – ⅓ стакана, уксус бальзамический – ¼ стакана, специи – 1 ч. л., соль по вкусу.

Оливковое масло взбить с уксусом, солью и специями. Добавить очень мелко нарубленный лук, тщательно перемешать.

Острый салат из фасоли с копченой колбасой

Колбаса копченая – 100 г, фасоль в томатном соусе – 1 банка, пармезан тертый – 2 ст. л., батон – 50 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, перец чили – 1 шт., масло оливковое – 4 ст. л., соль по вкусу.

Батон нарезать кубиками, обжарить в 2 ст. л. масла до зарумянивания, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать, снять с огня. Лук нашинковать, обжарить в 2 ст. л. масла. Добавить копченую колбасу, нарезанную кубиками, и измельченный перец чили, обжарить 2 мин, снять с огня, остудить. Добавить консервированную фасоль с томатным соусом, перемешать. Перед подачей добавить приготовленные чесночные сухарики и посыпать тертым сыром.

Оливье с копченым мясом

Мясо копченое – 300 г, картофель отварной – 3 шт., морковь отварная – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., огурцы соленые – 3 шт., горошек консервированный – 1 банка, яблоко – 1 шт., майонез – 100 г, зелень по вкусу.

Песто.

Базилик – 2 пучка, чеснок – 1 зубчик, орехи кедровые – 4 ст. л., пармезан тертый – 5 ст. л., масло растительное – ⅓ стакана, соль по вкусу.

Пропущенный через пресс чеснок растереть в ступке с мелко нарубленным базиликом и кедровыми орехами. Продолжая растирать, постепенно влить растительное масло. Добавить тертый пармезан, посолить, тщательно перемешать.

Отварной картофель, отварную морковь и копченое мясо нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Яблоко очистить, мелко нарезать, сразу же перемешать с солеными огурцами. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек. Салат заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат с фасолью и языком

Язык свиной отварной – 2 шт., фасоль консервированная – 1 банка, морковь отварная – 1 шт., помидор – 1 шт., огурцы – 2–3 шт., чеснок – 1 зубчик, майонез – 2–3 ст. л., зелень по вкусу.

Отварной язык, отварную морковь и очищенный от семян помидор нарезать кубиками, огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Добавить консервированную фасоль и пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат с ветчиной и грибами

Ветчина – 150 г, грибы маринованные – 100 г, картофель отварной – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., перец болгарский – ½ шт., яйца отварные – 2 шт., чеснок – 2–3 зубчика, листья салата – 5 шт., майонез – 2–3 ст. л., парика молотая по вкусу.

Отварной картофель нарезать кубиками, маринованные грибы и огурец – небольшими тонкими ломтиками, ветчину и болгарский перец – тонкими полосками. Подготовленные продукты соединить. Майонез смешать с пропущенным через

пресс чесноком, заправить салат, аккуратно перемешать. Подавать, выложив на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Украсить ломтиками отварных яиц и посыпать молотой паприкой.

Салат с ветчиной и сыром

Ветчина – 150 г, моцарелла – 150 г, перец болгарский – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., майонез – 2 ст. л., зелень по вкусу.

Ветчину, моцареллу и болгарский перец нарезать соломкой. Отварные яйца крупно нарубить. Салат заправить майонезом,

аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Капрезе с инжиром

Ветчина сыровяленая – 100 г, помидоры – 2–3 шт., моцарелла – 125 г, инжир свежий – 1 шт., листья салата – 5 шт., базилик – 2 веточки, масло оливковое – 1–2 ст. л., уксус бальзамический – 1 ч. л., травы прованские – ½ ч. л., соль по вкусу.

Ветчину нарезать тонкими кружочками, помидоры и моцареллу – небольшими тонкими ломтиками. Свежий инжир разрезать на несколько крупных частей. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом и солью, добавить прованские травы. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, украсив свежим базиликом.

Салат с беконом и сухариками

Бекон – 100 г, помидор – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., лук репчатый – ½ шт., листья салата – 1 пучок, сыр – 30 г, сухарики – 30 г, масло растительное – 2–3 ч. л., сок лимонный – 1 ч. л., горчица – 1 ч. л., соль по вкусу.

Заправка «Тысяча островов»

Огурцы маринованные – 3 шт., оливки – 5 шт., майонез – 1 стакан, томатная паста – 2 ст. л., перец красный молотый – ½ ч. л.

Маринованные огурцы очистить, натереть на мелкой терке,

лишнюю жидкость отжать. Оливки очень мелко нарубить. Майонез соединить с томатной пастой, добавить перец, взбить. Затем добавить огурцы и оливки, тщательно перемешать. Готовый соус хранить в холодильнике.

Бекон нарезать небольшими ломтиками, обжарить в сковороде до зарумянивания (чтобы хрустел). Помидор разрезать, очистить от семян, нарезать кубиками. Отварные яйца крупно нарубить. Репчатый лук нашинковать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить помидоры, лук и яйца. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, горчицей и солью. Салат полить заправкой. Сверху выложить ломтики бекона, добавить тертый сыр, сухарики и сразу подать на стол.

Заправка «Ананасовая симфония»

Ананасы консервированные – 5 кубиков, лук зеленый – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Ананасы, зеленый лук и зелень измельчить в блендере. Затем, взбивая на средней скорости, постепенно влить масло. Довести до необходимой консистенции, добавив 1–2 ст. л. заливки от консервированных ананасов. Добавить соль и специи. Взбивать до однородности (не менее 5 минут).

Салат «Итальянский»

Колбаски охотничьи – 4 шт., макароны – 50 г, помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., корень сельдерея – 150 г, лук зеленый – 20 г, оливки – 50 г, лимон – 2–3 ломтика, майонез – 1 ст. л., масло

оливковое – 2 ст. л., уксус – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, промыть, остудить. Охотничьи колбаски нарезать тонкими круглыми ломтиками. Корень сельдерея тонко нашинковать. Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими полосками. Огурец нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Зеленый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем, добавить майонез. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленым луком, оливками и ломтиками лимона.

Салат овощной с языком и омлетом

Язык говяжий отварной – 200 г, огурцы – 2 шт., редис – 1 шт., помидор черри – 1 шт., листья салата – 100 г, лук красный – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, зелень укропа – 3 веточки, яйца отварные – 3 шт., яйцо сырое – 1 шт., сыр – 50 г, крахмал – 1 ст. л., сливки – 1 ст. л., майонез – 50 г, масло растительное – 2 ст. л., соль по вкусу.

Сырое яйцо соединить со сливками, добавить соль и крахмал, тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Смазать сковороду небольшим количеством растительного масла, испечь омлет. Теплый омлет нарезать соломкой. Отварной язык нарезать кубиками, огурцы и редис – тонкими полукруглыми ломтиками. Лук мелко нашинковать. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить в салатник. Сверху выложить приготовленный салат,

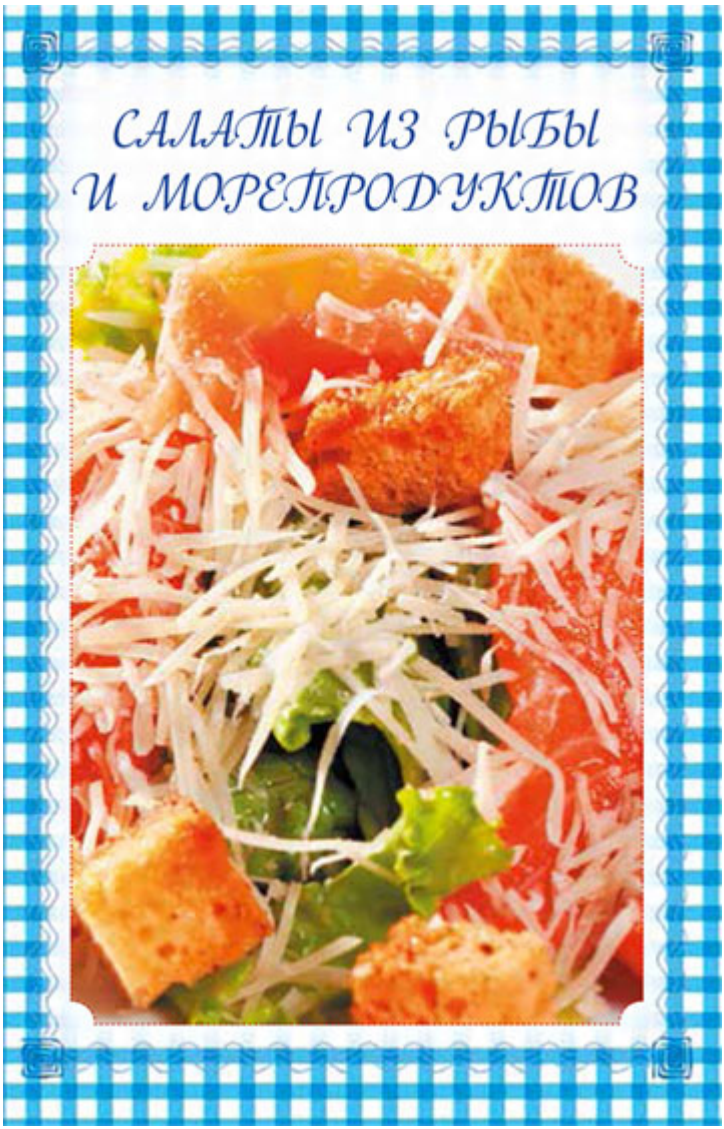
посыпать тертым сыром, украсить зеленью и половинками помидоров черри.

Салат с фасолью, языком и грибами

Язык свиной отварной – 150 г, шампиньоны консервированные – 150 г, фасоль консервированная – 1 банка, помидоры черри – 5 шт., лук репчатый – 50 г, чеснок – 1 зубчик, зелень петрушки – ½ пучка, масло оливковое – 3 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Лук мелко нарезать, перемешать с нарезанными консервированными шампиньонами, оставить на 10 мин. Добавить консервированную фасоль, нарезанный кубиками отварной язык и рубленую зелень. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, соевым соусом, бальзамическим уксусом, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, украсив половинками помидоров черри.

Салаты из рыбы и морепродуктов



Теплые салаты

Салат с семгой и кускусом

Филе семги – 300 г, креветки отварные – 50 г, кускус – 125 г, фасоль стручковая – 100 г, перец болгарский – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, лимон – 1 шт., бульон рыбный – 1 стакан, масло оливковое – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Рыбный бульон довести до кипения, всыпать кускус и сразу снять с огня. Дать настояться 20 мин. Филе семги нарезать крупными кубиками, обжарить в 1 ст. л. оливкового масла около 5 мин. Посолить, поперчить, полить лимонным соком, снять с огня. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Стручки фасоли разрезать на небольшие кусочки. Болгарский перец нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить отварных креветок и рубленую зелень. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с семгой

Филе семги – 200–300 г, авокадо – 1 шт., мандарин – 1 шт., огурец – 1 шт., лук красный – ½ шт., салат айсберг – ½ пучка, руккола – ½ пучка, укроп – 3 веточки, семена подсолнечника – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., мед – 1 ст. л.

Песто из черемши.

Черемша – 500 г, орехи кедровые – 3 ст. л., масло оливковое – ⅔ стакана, пармезан тертый – 3 ст. л., перец черный молотый – ½ ч. л., соль по вкусу.

Листья черемши вымыть, обсушить и вместе с кедровыми орехами пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить тертый пармезан. Постепенно добавляя оливковое масло, тщательно растереть. Готовый соус посолить по вкусу. Песто можно хранить в холодильнике в течение 1 месяца. Единственное условие – соус всегда должен быть покрыт маслом.

Семгу нарезать полосками. Для маринада 2 ст. л. соевого соуса смешать с медом, прогреть на водяной бане до вязкости. Семгу залить маринадом, оставить на 10 мин. Затем выложить в сковороду с антипригарным покрытием и слегка обжарить без

добавления масла (не более 5 мин). Мандарин и огурец очистить, нарезать кубиками. Лук тонко нашинковать. Листья салата айсберг и рукколу промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, полить оливковым маслом и оставшимся соевым соусом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив ломтиками авокадо, посыпав обжаренными семенами подсолнечника и рубленым укропом. Мандарин придаст салату очень приятный пикантный вкус.

Салат с семгой «Пикантный»

Филе семги – 150 г, чеснок – 1 зубчик, листья салата – ½ пучка, клюква вяленая – 1 ст. л., семена кунжута – 2 ст. л., крахмал – 2 ст. л., йогурт – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., сок клюквенный – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., мед – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Филе семги нарезать кубиками. Соевый соус смешать с медом, полить рыбу, оставить на 30 мин. Затем рыбу вынуть из маринада, обвалять в крахмале и очень быстро обжарить на сильном огне в минимальном количестве масла. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить теплую рыбу. Для заправки 1 ст. л. оливкового масла взбить с клюквенным соком, йогуртом, солью и перцем. Добавить пропущенный через пресс чеснок и вяленую клюкву. Салат полить заправкой и посыпать обжаренными семенами кунжута.

Салат с щукой и плавленым сыром

Филе щуки – 200 г, помидор – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., плавленый сырок – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., салат айсберг – 1 пучок, сливки – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., сок лимона – 1 ст. л., горчица – ⅔ ст. л., соль и перец по вкусу.

Щуку приготовить в пароварке либо запечь в духовке, посолить, поперчить, разделить на кусочки. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить нашинкованный лук, нарезанные дольками помидоры, дольки яиц и плавленый сырок, нарезанный кубиками. Для заправки оливковое масло взбить с соком лимона, добавить горчицу, сливки, соль и перец. Салат полить заправкой, сверху выложить кусочки горячей щуки и сразу подать на стол.

Салат с тунцом, креветками и клубникой

Филе тунца – 200 г, креветки – 200 г, клубника – 6 шт., яблоко – ½ шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., бальзамический соус – ½ ст. л., соль и перец по вкусу.

Креветок обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Переложить на тарелку. В том же масле обжарить кусочки тунца, посолить, поперчить. Яблоко очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока. Клубнику нарезать пластинками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, перемешать с яблоками, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить горячего тунца и креветок. Для заправки 2 ст. л. оливкового масла взбить с 1 ст. л. лимонного сока, бальзамическим уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой и украсить ломтиками клубники.

Салат с жареной семгой и грушей

Филе семги – 200 г, фунчоза (рисовая лапша) – ½ упаковки, груша – 1 шт., помидоры черри – 2 шт., листья салата – 100 г, мята рубленая – ½ ч. л., крахмал – 3 ч. л., масло растительное – 3 ст. л., уксус винный белый – 1 ч. л., соевый соус – 2–3 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

Семгу крупно нарезать. Соевый соус перемешать с сахаром, полить семгу, оставить на 30 мин. Затем рыбу вынуть из маринада, обвалять в крахмале и очень быстро обжарить на сильном огне в минимальном количестве масла. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Грушу очистить, нарезать тонкими ломтиками, выложить на листья салата. Сверху распределить горячую рыбу. Для заправки 2 ст. л. масла взбить с уксусом и солью, добавить рубленую мяту. Салат полить заправкой. Фунчозу обжарить во фритюре в течение 10 с, распределить на поверхности салата. Украсить ломтиками помидоров черри.

Салат из лосося с апельсиновым соусом

Филе лосося – 300 г, морковь – 1 шт., капуста пекинская – 300 г, руккола – 1 пучок, апельсин – ½ шт., семена кунжута – 1 ст. л., масло кунжутное – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., сахар – ½ ст. л., соль и перец по вкусу.

Филе лосося нарезать крупными кубиками. Для маринада кунжутное масло взбить с соком, выжатым из апельсина, добавить соевый соус, сахар, соль и перец. Рыбу залить половиной маринада, оставить на 15 мин. Форму застелить фольгой, выложить рыбу, запекать 15 мин в духовке при температуре 200 °С. Пекинскую капусту тонко нашинковать, посолить, слегка перетереть руками. Добавить тертую морковь и крупно нарубленную рукколу, полить оставшейся заправкой, перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить запеченные кусочки лосося и посыпать обжаренными семенами кунжута.

Острый салат из судака

Филе судака – 500 г, лук репчатый – 1 шт., листья салата – 1 пучок, зелень петрушки – 2 веточки, сухарики пшеничные – 50 г, мука – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., кориандр – ½ ч. л., карри – ½ ч. л., перец красный молотый – ¼ ч. л., мускатный орех, соль по вкусу.

Филе судака промыть, обсушить, нарезать кусочками, посолить. Смешать муку с кориандром, карри, перцем и мускатным орехом. Кусочки судака обвалять в приготовленной

смеси, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить нашинкованный репчатый лук и рубленую зелень петрушки. Листовую смесь выложить на сервировочное блюдо, сверху распределить кусочки горячей рыбы. Для заправки 1 ст. л. растительного масла взбить с лимонным соком и солью. Салат полить заправкой, посыпать сухариками и сразу подать на стол.

Салат из гребешков с рукколой

Морские гребешки – 200 г, перец болгарский – ½ шт., помидоры вяленые – 5 шт., руккола – 100 г, масло оливковое – 2 ст. л., уксус бальзамический – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Гребешки обжарить в масле на среднем огне до готовности, посолить, поперчить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Вяленые помидоры и перец нарезать тонкой соломкой, выложить поверх листьев салата, полить бальзамическим уксусом. Сверху выложить теплые гребешки и полить маслом, в котором они жарились.

Салат из морепродуктов с апельсиновым соусом

Коктейль морской – 400 г, апельсин – 1 шт., лимон – 2 ломтика, листья салата – 7 шт., корень имбиря тертый – 1 ч. л., чеснок – 1 зубчик, масло растительное – 3 ст. л., уксус винный – 1 ч. л., соус чили – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., паприка – 1 ч. л., джем апельсиновый – 2 ст. л.

Морской коктейль обжарить в 2 ст. л. растительного масла на максимальном огне около 4 мин, непрерывно перемешивая. Снять с огня. Для соуса в сотейник влить 1 ст. л. растительного масла, добавить тертый корень имбиря, измельченный чеснок, слегка прогреть. Влить свежевыжатый апельсиновый сок, винный уксус, соус чили и соевый соус, добавить паприку и апельсиновый джем, перемешать, томить до загустения соуса (около 2 мин). Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо, сверху выложить обжаренные морепродукты. Салат полить теплым апельсиновым соусом и украсить ломтиками лимона.

Салат с мидиями

Мидии – 150 г, капуста пекинская – 200 г, морковь – 1 шт., лук-порей – ½ шт., масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., соевый соус – 1 ст. л.

Морковь натереть на терке, обжарить в масле в течение 3 мин. Добавить мидии, перемешать, жарить 2 мин. Затем добавить нашинкованную пекинскую капусту и лук-порей, полить соевым соусом, готовить 2 мин. Снять с огня. Салат выложить на сервировочное блюдо, полить лимонным соком и подать на стол.

Ореховая заправка.

Орехи грецкие измельченные – ⅓ стакана, чеснок – 2 зубчика, петрушка – 5 веточек, кинза – 5 веточек, майонез – 2–3 ст. л., уксус яблочный – 1 ч. л., хмели-сунели – 1 ч. л., соль по вкусу.

Грецкие орехи, зелень и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить яблочный уксус, хмели-сунели и майонез, тщательно перемешать. Соус посолить по вкусу.

Рыбный салат с рисом

Филе минтая – 500 г, рис пропаренный – 50 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., яйца отварные – 3 шт., майонез – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Филе минтая отварить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока, нарезать кусочками. Рис отварить до готовности. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить тертую морковь, посолить, поперчить, жарить до готовности. Снять с огня. Добавить отварной рис, нарезанную рыбу, рубленые яйца и зелень. Салат заправить майонезом, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Подавать теплым.

Салат из гребешков с беконом

Гребешки – 12 шт., бекон – 250 г, кукуруза консервированная – 100 г, лук-шалот – 8 шт., листья салата – 1 пучок, масло растительное – 1 ст. л., масло грецкого ореха – 2 ст. л., уксус винный белый – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Соус творожный.

Творог жирный – 100 г, сливки жирные – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., зелень укропа и соль по вкусу.

Зелень измельчить в блендере. Добавить протертый творог, тщательно взбить. Продолжая взбивать, постепенно влить сливки и лимонный сок. Посолить по вкусу.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле до зарумянивания. Добавить гребешки, быстро обжарить, чтобы они стали непрозрачными (1–2 мин), посолить, поперчить. Гребешки с беконом переложить в тарелку, а в том же масле обжарить мелко нарезанный лук-шалот в течение 1 мин. Добавить консервированную кукурузу, немного сахара и уксус, томить на сильном огне до образования густого соуса. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо, сбрызнуть маслом грецкого ореха. Сверху выложить горячий лук-шалот с кукурузой и обжаренные гребешки с беконом.

Салат рыбный горячий

Сайра консервированная в масле – 3 банки, рис – 5 ст. л., яйца отварные – 8 шт., лук репчатый – 600 г, масло растительное –

5 ст. л., зелень и соль по вкусу.

Рис отварить до готовности. Лук нарезать, обжарить в большом количестве масла. Добавить консервированную сайру, отварной рис, перемешать, прогреть. Затем добавить крупно нарубленные яйца, посолить по вкусу. Горячий салат украсить зеленью и подать на стол.

Салат с кальмарами

Кальмары – 500 г, помидоры черри – 7 шт., оливки без косточки – ½ банки, листья салата – 1 пучок, сметана – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сок лимона – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Кальмаров отварить в подсоленной кипящей воде 2 мин, нарезать соломкой. Оливки нарезать колечками, быстро обжарить в растительном масле (несколько секунд). Добавить нарезанные помидоры черри, жарить еще несколько секунд (помидоры должны стать теплыми), посолить, поперчить, полить лимонным соком и сметаной, перемешать, снять с огня. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Салат украсить ломтиками свежих помидоров черри.

Восточный салат из креветок со спаржей

Креветки – 700 г, спаржа – 700 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – ⅓ стакана, соевый соус – 4 ч. л., соль и перец по вкусу.

Спаржу отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Спаржу нарезать небольшими кусочками. Креветок обжарить на сильном огне в течение 2 мин, добавить мелко нарезанный репчатый лук, полить соевым соусом, поперчить, готовить еще 2 мин. Приготовленные продукты соединить, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Салат полить маслом, в котором жарились креветки, и подать на стол.

Рыбный салат с кукурузой

Рыба консервированная – 1 банка, рис – 1 стакан, огурец маринованный – 1 шт., кукуруза консервированная – ½ банки, майонез – 3 ст. л., зелень по вкусу.

Рис отварить до готовности. Консервированную рыбу размять вилкой, соединить с горячим рисом. Добавить нарезанный маринованный огурец, кукурузу, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Горячий салат украсить зеленью и подать на стол.

Салат с консервированной сайрой

Сайра консервированная – 120 г, рис – 3 ст. л., перец

болгарский – 1 шт., морковь – 1 шт., базилик – 2 веточки, укроп – 2 веточки, петрушка – 2 веточки, майонез – 3 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., соль и тимьян по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, обжарить в масле. Добавить нашинкованный болгарский перец, обжарить 1 мин. Затем всыпать рис, добавить тимьян, соль, влить ½ стакана воды, готовить до испарения жидкости. Снять с огня. Консервированную сайру размять вилкой, соединить с горячими овощами и рисом, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Салат украсить зеленью и сразу подать на стол.

Рисовый салат с копченой горбушей

Филе горбуши копченое – 100 г, рис отварной – 250 г, огурцы маринованные – 2 шт., яйца отварные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., листья салата – ½ пучка, укроп – ½ пучка, лимон – 1 шт., масло растительное – 6 ст. л., горчица – 1 ч. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Лук нарезать, обжарить в 3 ст. л. растительного масла. Смешать с горячим отварным рисом. Добавить нарезанные ломтиками маринованные огурцы, кусочки копченой горбуши, рубленые листья салата и зелень укропа. Оставшееся растительное масло взбить с лимонным соком, добавить горчицу, сахар, соль и перец по вкусу. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Украсить ломтиками отварных яиц и зеленью укропа. Подавать теплым.

Заправка из авокадо.

Авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., горчица дижонская – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Оливковое масло взбить с лимонным соком, горчицей, солью и перцем. Авокадо разрезать пополам, освободить от косточки, размять мякоть вилкой, сразу же соединить с приготовленным соусом. Тщательно взбить все вместе.

Салат из перловки с копченой рыбой

Филе рыбы копченое – 150 г, перловая каша рассыпчатая – 500 г, оливки – 2–3 ст. л., каперсы – 2–3 ст. л., мята рубленая – 4 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., цедра лимона – 2 ч. л., соус вустерский – ¼ ч. л., уксус виннный – 4 ч. л., соль и перец по вкусу.

Копченое филе рыбы нарезать кубиками, оливки – колечками. Смешать с горячей перловой кашей, добавить каперсы. Для заправки оливковое масло взбить с винным уксусом и вустерским соусом, добавить тертую цедру, рубленую мяту, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и подать на стол.

Салат с копченой скумбрией

Филе скумбрии горячего копчения – 250 г, картофель отварной – 5 шт., огурец маринованный – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., каперсы – 1 ст. л., лук красный – 1 шт., сметана – 1 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., горчица зернистая – 1 ст. л., мед – 1 ст. л., зелень и соль по вкусу.

Отварной картофель нарезать кубиками, обжарить в 1 ст. л. растительного масла до румяной корочки. Филе копченой скумбрии нарезать кубиками. Яйца мелко нарубить. Маринованный огурец очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими ломтиками. Лук и зелень мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить с горячим картофелем, добавить каперсы. Для заправки 3 ст. л. оливкового масла взбить с яблочным уксусом, медом и солью, добавить сметану и горчицу. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат из копченого сига и кускуса

Филе сига копченое – 250 г, кускус – 1 стакан, огурец свежий – ⅓ шт., перец болгарский – 1 шт., лук красный – ½ шт., петрушка рубленая – ¼ стакана, миндаль – ¼ стакана, масло растительное – 2–3 ст. л., сок лимона – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

В кастрюле вскипятить 1¼ стакана воды, всыпать кускус, довести до кипения и снять с огня. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, дать постоять 15 мин. Растительное масло взбить с лимонным соком, добавить соль и перец по вкусу. Кускус полить заправкой, аккуратно перемешать вилкой. Копченое филе сига нарезать кубиками, огурец – небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить с горячим кускусом, добавить рубленую петрушку, аккуратно перемешать. Салат посыпать миндалем и подать на стол.

Рыбный салат с картофелем и рисом

Сардины в томате – 1 банка, картофель – 400 г, рис – 60 г, помидоры – 4 шт., перец болгарский – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, вино белое сухое – ⅔ стакана, масло растительное – 2 ст. л., томатная паста – 3 ст. л., сахар – ⅓ ч. л., соль – ⅓ ч. л., перец – ⅓ ч. л.

Лук нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить измельченный чеснок, томатную пасту, сахар, соль, перец, влить вино, довести до кипения и томить на слабом огне 5 мин. Картофель отварить, нарезать кубиками, добавить горячий отварной рис. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Болгарский перец мелко нашинковать.

Консервированные сардины разделить на небольшие кусочки. Подготовленные продукты соединить, добавить горячую луковую заправку, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Заправка «Пикантный лайм»

Лайм – 1 шт., корень имбиря тертый – 2 ст. л., масло оливковое – 6 ст. л., мед – 2–3 ч. л., вода – 2 ст. л., соль по вкусу.

Из лайма выжать сок, взбить с оливковым маслом и солью. Перелить в сотейник. Добавить мед, воду, тертый имбирь. Нагревая на медленном огне (но не доводя до кипения), довести до нужной консистенции. Готовую заправку остудить.

Холодные салаты

Рыбный салат

Филе минтая (хека или трески) – 2–3 шт., картофель отварной – 3 шт., морковь отварная – 1 шт., яйца отварные – 3–4 шт., корнишоны маринованные – 4–5 шт., лук зеленый рубленый – 3 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Рыбу отварить в подсоленной воде с добавлением 2 ст. л. лимонного сока, разрезать на небольшие кусочки. Отварные картофель и морковь нарезать кубиками, маринованные корнишоны – небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с 1 ст. л. лимонного сока, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.

Салат с отварной рыбой

Филе путассу (хека или трески) – 700 г, икра красная – 1 ч. л., картофель отварной – 3 шт., морковь – 1 шт., яйца отварные – 3–4 шт., маслины – 5 шт., лук репчатый – 2 шт., майонез – 3 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Рыбу отварить в воде с добавлением соли и перца, остудить, нарезать кубиками. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить тертую морковь, жарить до готовности, снять с огня, остудить. Отварной картофель натереть на крупной терке. Яйца мелко нарубить. Дно салатника смазать небольшим количеством майонеза. Подготовленные продукты выложить слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – тертый картофель; 2-й – рыба; 3-й – обжаренные лук с морковью; 4-й – яйца. Салат украсить маслинами, икрой и зеленью.

Путассу с овощами

Филе путассу – 500 г, морковь – 3 шт., редис – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., листья салата – 5 шт., майонез – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., лавровый лист – 1 шт., зелень, соль и перец по вкусу.

Путассу отварить в воде с добавлением соли, лаврового листа и перца. Остудить, нарезать кубиками. Лук нарезать, обжарить в

масле. Добавить натертую на средней терке морковь, жарить до мягкости, посолить, поперчить. Обжаренные овощи соединить с рыбой, добавить майонез, перемешать. Приготовленную массу выложить в маленькие силиконовые формочки, уплотнить ложкой и поместить в холодильник на 1 ч. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить закуску из формочек. Украсить ломтиками редиса и зеленью.

Салат из морской капусты с отварной рыбой

Филе рыбы (минтай, хек) – 300 г, морская капуста – 300 г, яйца отварные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., маслины без косточек – 3 шт., майонез – 2 ст. л., лимонный сок – 2 ст. л., соль и специи по вкусу.

Рыбу отварить в воде с добавлением лимонного сока, соли и специй, остудить, нарезать кубиками. Морскую капусту нарубить. Добавить нашинкованный лук, рубленые яйца и рыбу. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив ломтиками маслин.

Заправка на пиве.

Петрушка – ½ пучка, пиво темное – 4 ст. л., масло растительное – 4 ст. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., горчица – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Растительное масло взбить с уксусом, горчицей и солью. Продолжая взбивать, постепенно влить пиво. Добавить перец и рубленую петрушку, перемешать.

Салат с королевскими креветками

Креветки королевские – 25 шт., помидоры черри – 2 шт., пармезан – 100 г, чеснок – 3 зубчика, листья салата – ½ пучка, сухарики – 30 г, масло оливковое – 5 ст. л., кетчуп – 2 ст. л., сок лимонный – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль, сахар, перец по вкусу.

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, выложить креветок, добавить пропущенный через пресс чеснок, слегка обжарить. Влить соевый соус, добавить кетчуп, перец и сахар, накрыть крышкой и томить на слабом огне 2 мин. Остудить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху положить разрезанные пополам помидоры черри. Для заправки 3 ст. л. оливкового масла взбить с 3 ст. л. лимонного сока, солью, сахаром и перцем. Полить помидоры заправкой. Сверху выложить креветок с соусом, сухарики и посыпать тертым

пармезаном.

Салат из редьки дайкон с креветками

Креветки очищенные – 200 г, дайкон – 1 шт., помидор – 1 шт., ананасы консервированные – ½ банки, лук зеленый рубленый – 2 ст. л., майонез – 3 ст. л., соль по вкусу.

Креветок отварить в подсоленной воде 3 мин, крупно нарезать. Редьку дайкон натереть на крупной терке, добавить нарезанные консервированные ананасы. Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Салат заправить майонезом, посолить по вкусу и аккуратно перемешать.

Салат с семгой, рисом и овощами

Филе семги – 200 г, рис – 100 г, чечевица черная – 2 ст. л., помидоры черри – 10–12 шт., огурец свежий – 1 шт., перец болгарский – ¼ шт., лук красный – ½ шт., зелень петрушки – ¼ пучка, лимон – ¼ шт., масло оливковое – 3 ст. л., горчица зернистая – 1 ч. л., мед – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

С лимона снять цедру. Рис отварить с добавлением лимонной цедры, остудить. Чечевицу отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Филе семги отварить с добавлением соли и перца, нарезать кубиками. Лук нарезать четвертькольцами, посыпать сахаром, залить кипятком, оставить на 5 мин. Затем слегка отжать. Помидоры черри разрезать пополам. Огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Зелень мелко нарубить. Подготовленные

продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, горчицей, медом, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с рулетиками из кальмаров

Филе кальмаров – 400 г, филе семги слабосоленой – 200 г, огурец свежий – 1 шт., лук красный – 1 шт., листья салата – 1 пучок, сыр мягкий – 200 г, лимон – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде 2 мин. Остудить, разрезать вдоль, выложить на стол пластом. На каждый пласт выложить слой мягкого сыра, свернуть рулетами, поместить их в холодильник на 30 мин. Затем острым ножом разрезать рулеты на равные кусочки. Филе слабосоленой семги нарезать кубиками. Добавить нашинкованный лук и нарезанный ломтиками огурец. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить семгу с овощами. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой и украсить рулетиками из кальмаров.

Салат из помидоров и огурцов с семгой

Филе семги слабосоленой – 150 г, помидоры черри – 5–7 шт., огурец свежий – 2 шт., листья салата – ½ пучка, сыр голландский – 50 г, пармезан – 50 г, маслины – 5 шт., масло оливковое – 1 ст. л., сок лимонный – 1–2 ч. л., соль и перец по вкусу.

Семгу нарезать широкими тонкими ломтиками. Помидоры черри разрезать пополам. 1 огурец очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Украсить ломтиками оставшегося огурца, тонкими полосками голландского сыра, тертым пармезаном и маслинами.

Салат из кальмаров с морской капустой

Филе кальмаров – 4–5 шт., морская капуста – 300 г, морковь – 1–2 шт., огурцы свежие – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., листья салата – 1 пучок, лимон – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., сахар – ½ ч. л., соль по вкусу.

Кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде 2 мин. Остудить, нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на терке для корейской моркови. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. Лук и морковь залить заправкой, оставить на 15 мин. Затем добавить рубленую морскую капусту, нарезанные соломкой огурцы и кальмаров, аккуратно перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить овощи с кальмарами.

Салат «Праздничный» с креветками

Креветки отварные – 200 г, авокадо – 1 шт., огурец свежий – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., зелень укропа – ½ пучка, лимон – ⅓ шт., масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., соль и кайенский перец по вкусу.

Авокадо очистить, нарезать кубиками, свежий огурец – небольшими тонкими ломтиками. У отварных яиц белки отделить от желтков, натереть на крупной терке по отдельности. Зелень укропа мелко нарубить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, солью и кайенским перцем. Подготовленные продукты выложить в прозрачный салатник или порционные бокалы слоями, поливая небольшим количеством заправки: 1-й

слой – рубленый укроп; 2-й – тертые белки; 3-й – авокадо; 4-й – креветки; 5-й – огурец; 6-й – тертые желтки. Салат украсить тонкими ломтиками лимона и зеленью укропа.

Салат с креветками и свекольным желе

Креветки королевские – 12 шт., свекла – 2 шт., листья салата – ½ пучка, желатин – 2 г, масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., уксус бальзамический – 1 ч. л., мед – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Из свеклы выжать сок с помощью соковыжималки, добавить мед и бальзамический уксус. Желатин замочить в холодной воде на 30 мин, затем нагреть на водяной бане до полного растворения. Влить свекольный сок, перемешать. Массу вылить в форму высотой 1–1,5 см. Поместить в холодильник до застывания. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью. Креветок отварить в подсоленной воде, очистить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо, полить частью заправки. Сверху выложить свекольное желе, нарезанное кубиками. Украсить креветками и полить оставшейся заправкой.

Салат «Весенний» с креветками

Креветки крупные – 10 шт., брокколи – 300 г, помидоры черри – 6 шт., яйца отварные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло растительное – 1 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соус табаско – 2–3 капли, соевый соус – 3 ст. л., сахарная пудра – 1 ст. л., имбирь молотый – ¼ ч. л., соль и перец по вкусу.

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить, разрезать на 2–3 части. Брокколи разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Помидоры черри разрезать пополам. Яйца нарезать крупными ломтиками. Репчатый лук нашинковать, полить соевым соусом, оставить на 10 мин. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, соусом табаско, сахарной пудрой и солью, добавить имбирь, перец и пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Зеленый соус «Сальса»

Огурец маринованный – 1 шт., анчоусы – 8 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, петрушка – 1 пучок, масло оливковое – ⅔ стакана, сок лимонный – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Маринованный огурец очистить от кожуры и семян, мелко нарезать, поместить в чашу блендера. Добавить анчоусы, лук, чеснок и петрушку, измельчить до однородности. Продолжая взбивать, постепенно влить лимонный сок и масло. Добавить соль, молотый перец, дать настояться 20 минут.

Салат с семгой и корнишонами

Филе семги слабосоленой – 50 г, помидоры черри – 5 шт., корнишоны маринованные – 2 шт., маслины – 5 шт., сыр – 30 г, лук зеленый рубленый – 2 ст. л., укроп – 4–5 веточек, майонез – 2 ст. л.

Семгу нарезать мелкими кусочками. Помидоры черри разрезать пополам. Корнишоны нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Салат посыпать тертым сыром, украсить кружочками маслин и зеленью укропа.

Заправка «Экзотическая»

Семена кунжута – ⅓ стакана, чеснок – ½ зубчика, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соевый соус – 4 ст. л., мед – 1 ст. л., перец черный молотый – ½ ч. л.

Семена кунжута измельчить в кофемолке. Добавить пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок, соевый соус, мед и перец. Постепенно вливая масло, взбить до однородной консистенции.

Салат-коктейль с семгой

Филе семги слабосоленой – 100 г, икра рыбная – 1 ст. л., помидор – 1 шт., огурцы свежие – 2 шт., горошек консервированный – 2 ст. л., яйца отварные – 2 шт., сыр – 100 г, семена сезама – 1 ч. л., листья салата – ½ пучка, майонез – 3 ст. л., масло оливковое – 1 ст. л., зелень по вкусу.

Семгу нарезать небольшими кусочками. Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Такими же кубиками нарезать очищенные от кожуры огурцы. Яйца и сыр натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить рыбную икру, консервированный горошек и рубленую зелень. Салат заправить майонезом, перемешать, выложить в глубокую пиалу, плотно утрамбовать, поместить в холодильник на 10 мин. Затем пиалу аккуратно перевернуть на сервировочное блюдо. Пиалу осторожно снять, чтобы салат сохранил красивую форму. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, украсить поверхность салата, полить оливковым маслом и посыпать

семенами сезама.

Салат из картофеля с семгой

Филе семги слабосоленой – 150 г, картофель отварной – 200 г, листья салата – 1 пучок, чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 3 ст. л., уксус винный – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Отварной картофель и семгу нарезать кубиками. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить картофель с семгой. Салат полить заправкой и украсить зеленью.

Салат с семгой и ветчиной

Филе семги слабосоленой – 80 г, ветчина – 80 г, помидоры черри – 7 шт., огурец – 1 шт., сыр – 100 г, зелень – 1 пучок, майонез – 2 ст. л.

Семгу нарезать небольшими кусочками. Ветчину, очищенный огурец и сыр нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать, выложить на блюдо. Украсить половинками помидоров черри.

Салат с рисом, семгой и овощами

Филе семги слабосоленой – 150 г, икра красная – 50 г, рис отварной – 1 стакан, помидор – 1 шт., перец болгарский – ½ шт., яйца отварные – 2 шт., маслины без косточек – 10 шт., майонез –

3 ст. л., зелень по вкусу.

Филе семги нарезать небольшими кусочками. Помидор разрезать, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Болгарский перец мелко нашинковать, смешать с помидором. Отварные яйца натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – рис; 2-й – семга; 3-й – помидор с болгарским перцем; 4-й – тертые яйца. Салат украсить красной икрой, колечками маслин и зеленью.

Салат с семгой и вялеными помидорами

Филе семги слабосоленой – 200 г, помидор свежий – 1 шт., помидоры вяленые – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., яйца перепелиные – 10 шт., сыр – 100 г, апельсин – ½ шт., листья салата – 1 пучок, сухарики пшеничные – 30 г, майонез – 3 ст. л.

Семгу нарезать небольшими кусочками, свежий помидор и огурец – небольшими тонкими ломтиками. Вяленые помидоры мелко нарубить. Перепелиные яйца отварить, разрезать на четверти. Подготовленные продукты соединить, добавить сухарики, заправить майонезом, перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить овощную смесь с семгой. Салат полить соком, выжатым из апельсина, и посыпать тертым сыром.

Салат с семгой и авокадо

Филе семги слабосоленой – 180 г, икра красная – 6 ч. л., авокадо – 1 шт., корнишоны маринованные – 2 шт., маслины без косточки – 2 шт., яйца отварные – 5 шт., лук зеленый рубленый – 3 ст. л., укроп – ½ пучка, масло растительное – 3 ст. л., маринад от корнишонов – 2 ст. л., горчица – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Филе семги нарезать небольшими кусочками, корнишоны – небольшими тонкими ломтиками. Авокадо очистить, нарезать кубиками. Белки отварных яиц крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук и укроп. Для заправки отварные желтки размять вилкой и тщательно растереть с горчицей. Постепенно добавляя растительное масло, взбить миксером. Влить маринад от корнишонов, добавить соль, перец, перемешать. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Украсить красной икрой, кружочками маслин и веточками укропа.

Соус тунцовый.

Тунец консервированный – 1 банка, яичный желток сырой –

1 шт., масло оливковое – 1½ стакана, сок лимонный – 2 ст. л., горчица – 1 ст. л., соль по вкусу.

Яичный желток растереть с горчицей, добавить лимонный сок, соль, тщательно взбить. Продолжая взбивать, постепенно влить масло и добавить консервированного тунца. Довести до нужной консистенции, добавив 1–2 ст. л. охлажденной кипяченой воды.

Рыбный салат с канапе

Филе семги слабосоленой – 200 г, крабовые палочки – 200 г, икра – 1 ст. л., рис отварной – 1 стакан, огурец свежий – 1 шт., кукуруза консервированная – 1 банка, яйца отварные – 4 шт., ломтики багета – 5–7 шт., листья салата – 6 шт., майонез – 2 ст. л., масло сливочное – 20 г, зелень, соль, перец по вкусу.

Филе семги нарезать небольшими кусочками, крабовые палочки – мелкими кубиками, огурец – небольшими тонкими ломтиками. Белки отварных яиц крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рис и кукурузу. Салат заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить приготовленный салат, посыпать тертыми желтками. Ломтики багета слегка подсушить в духовке, смазать сливочным маслом и выложить красную икру. Приготовленные канапе выложить на поверхность салата, украсить зеленью.

Картофельный салат с семгой

Филе семги слабосоленой – 100 г, картофель отварной – 2 шт., огурцы свежие – 2 шт., яйца отварные – 2 шт., сыр тертый – 2 ст. л., сметана – 3 ст. л., майонез – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Филе семги нарезать мелкими кубиками. Отварной картофель натереть на крупной терке. Огурцы натереть на мелкой терке, слегка отжать. Белки и желтки отварных яиц натереть по отдельности. Тертые желтки перемешать с тертым сыром. Зелень мелко нарубить. Для заправки сметану смешать с майонезом, добавить соль и перец по вкусу. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая небольшим количеством заправки: 1-й слой – огурцы; 2-й – картофель; 3-й – рубленая зелень; 4-й – тертые белки; 5-й – семга. Салат посыпать смесью тертых желтков с сыром.

Рыбный торт с маскарпоне

Филе семги слабосоленой – 300 г, икра – 1 ст. л., крабовые палочки – 200 г, рис – 100 г, яйца отварные – 6 шт., сыр маскарпоне – 250 г, листья салата – 6 шт., укроп – 5 веточек, желатин – 10 г, майонез – 100 г, сметана – 80 г, паприка – 1 ч. л., соль по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде с добавлением паприки (он станет оранжевым), остудить. Филе семги нарезать большими, но очень тонкими ломтиками (можно использовать готовую нарезку). Крабовые палочки натереть на мелкой терке, отварные яйца – на крупной. Желатин замочить в ½ стакана охлажденной кипяченой воды, затем нагреть на водяной бане, чтобы он полностью растворился. Сыр маскарпоне смешать с майонезом и сметаной, влить желатиновый раствор, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Глубокий салатник застелить пищевой пленкой. На дно и стенки салатника выложить внахлест нарезку семги, смазать маскарпоновым кремом. Остальные продукты выложить слоями, смазывая маскарпоновым кремом: 1-й слой – тертые крабовые палочки; 2-й – тертые яйца; 3-й – оранжевый рис. Последний слой также смазать кремом. Салат накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 3–4 ч. Застывший торт перевернуть на блюдо, застеленное листьями салата, аккуратно снять пленку. Поверхность украсить красной икрой и зеленью.

Салат из морской капусты с копченой семгой

Филе семги копченой – 150 г, капуста морская – 200 г, капуста пекинская – 50 г, перец болгарский – 2 шт., яйцо отварное – 1 шт., лук красный – 1 шт., лук зеленый рубленый – 3 ст. л., майонез – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., смесь перцев по вкусу.

Филе копченой семги нарезать небольшими кусочками. Пекинскую капусту тонко нашинковать, слегка перетереть руками. Добавить рубленую морскую капусту, нарезанную семгу, нашинкованный болгарский перец и репчатый лук. Для заправки майонез смешать с лимонным соком, соевым соусом и смесью перцев. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Украсить ломтиками отварного яйца и рубленым зеленым луком.

Салат «Цезарь» с копченым лососем

Филе лосося копченого – 150 г, помидоры черри – 7 шт., сыр – 50 г, листья салата – 1 пучок, багет – 1 шт., масло оливковое –

3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и прованские травы по вкусу.

Багет нарезать маленькими кубиками, подсушить в духовке или на сковороде. Филе копченого лосося нарезать тонкими ломтиками. Помидоры черри разрезать на четвертинки. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком и солью, добавить смесь прованских трав. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром.

Салат с копченой семгой и хурмой

Филе семги копченой – 50 г, хурма – ½ шт., яйцо отварное – 1 шт., орехи грецкие – 3 шт., листья салата – ½ пучка, масло растительное – 3 ч. л., сок лимона – 1 ч. л., горчица – ¼ ч. л., сахар, соль и специи по вкусу.

Филе копченой семги нарезать небольшими кусочками, хурму – небольшими тонкими ломтиками, отварные яйца – дольками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить семгу, ломтики хурмы и дольки яиц. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, горчицей, сахаром, солью и специями. Салат полить заправкой и посыпать рублеными грецкими орехами.

Сельдь с помидорами

Филе сельди слабосоленой – 200 г, помидоры – 1–2 шт., лук – 1 шт., майонез – 2 ст. л.

Филе сельди нарезать мелкими кусочками, выложить в селедочницу. Посыпать мелко нарубленным репчатым луком (по

желанию его предварительно можно обдать кипятком). Сверху выложить слой мелко нарезанных помидоров и полить майонезом.

Салат «Мозаика» с копченой рыбой

Филе скумбрии копченой – 100 г, картофель отварной – 1 шт., морковь отварная – ½ шт., помидор – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., яблоко – 1 шт., горошек консервированный – 2 ст. л., яйцо отварное – 1 шт., лук красный – ½ шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., майонез – 4 ст. л.

Филе копченой скумбрии нарезать небольшими кусочками. Отварные картофель и морковь натереть на крупной терке, отварное яйцо – на мелкой. Маринованный огурец и очищенное яблоко мелко нарубить. Красный лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – картофель; 2-й – копченая скумбрия; 3-й – красный лук; 4-й – яблоко; 5-й – тертая морковь; 6-й – маринованный огурец; 7-й – тертое яйцо. Поверхность салата посыпать рубленым зеленым луком, украсить консервированным горошком и ломтиками помидора.

Салат «Пикантный» с сельдью

Филе сельди слабосоленой – 150 г, яйца отварные – 2–3 шт., яблоко – ½ шт., лук красный – 1 шт., листья салата – 1 пучок, масло растительное – 3 ст. л., уксус (9 %) – 2 ст. л., горчица – 1 ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Для заправки растительное масло взбить с 1 ст. л. уксуса, добавить горчицу, соль и перец. Лук мелко нашинковать, залить заправкой, оставить на 10 мин. Яблоко нарезать небольшими тонкими ломтиками, сразу же полить оставшимся уксусом. Филе слабосоленой сельди нарезать небольшими кусочками. Отварные яйца разрезать на крупные дольки. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить заправку с нашинкованным луком, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат с сельдью и яблоком

Филе сельди слабосоленой – 100 г, картофель отварной – 1 шт., помидоры черри – 3–4 шт., яблоко кисло-сладкое – ½ шт., лук красный – ½ шт., листья салата – ½ пучка, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., горчица зернистая – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Филе сельди нарезать небольшими кусочками, отварной картофель – кубиками. Яблоко очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками, сразу же полить 1 ст. л. лимонного сока. Лук мелко нашинковать, перемешать с яблоком. Помидоры черри разрезать пополам. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с 1 ст. л. лимонного сока, солью и перцем, добавить горчицу. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с форелью и крабовыми палочками

Филе форели слабосоленой – 150 г, крабовые палочки – 100 г, помидоры – 2 шт., болгарский перец – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. л., зелень по вкусу.

Филе слабосоленой форели нарезать небольшими кусочками, крабовые палочки – кубиками, помидоры – небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат картофельный с лососем

Филе лосося слабосоленого – 120 г, икра рыбная – 2 ст. л., картофель отварной – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., сыр – 50 г, сметана – 3 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Филе лосося мелко нарезать. Отварной картофель натереть на крупной терке, сыр – на мелкой. Белки и желтки отварных яиц натереть на терке по отдельности. Для заправки сметану взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить рубленую зелень. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая небольшим количеством заправки: 1-й слой – рыба; 2-й – картофель; 3-й – сыр; 4-й – яичные желтки. Поверхность салата посыпать тертыми белками и украсить икрой.

Салат картофельный с форелью

Филе форели слабосоленой – 150 г, картофель отварной – 3 шт., помидор – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., сыр – 80 г, зелень рубленая – 2 ст. л., майонез – 4 ст. л., соль и специи по вкусу.

Филе слабосоленой форели нарезать тонкими полосками. Картофель натереть на средней терке, посыпать специями. Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Отварные яйца и сыр натереть на мелкой терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – картофель; 2-й – помидор; 3-й – тертый сыр; 4-й – яйца. Поверхность салата посыпать рубленой зеленью и украсить полосками рыбы, свернув их в форме цветков. Перед подачей на стол дать салату пропитаться.

Салат из сельди с авокадо

Филе сельди слабосоленой – 100 г, авокадо – ½ шт., сыр –

2 ломтика, помидор черри – 1 шт., майонез – 3 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., зелень по вкусу.

Филе сельди нарезать кусочками. Авокадо очистить, нарезать ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Майонез перемешать с рубленой зеленью. Сельдь, авокадо и ломтики сыра выложить в салатник слоями, поливая майонезом. Салат украсить зеленью и помидором черри.

Сельдь с картофелем в горчичном соусе

Филе сельди слабосоленой – 200 г, картофель – 2 шт., помидоры – 2 шт., огурцы свежие – 2 шт., лук красный – 1 шт., масло растительное – 3 ст. л., сок лимона – 2 ст. л., горчица – 2 ст. л., сахар – 1 ч. л., зелень, соль, перец по вкусу.

Филе сельди нарезать небольшими кусочками, отварной картофель – кубиками, помидоры и огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, горчицей, сахаром, солью и перцем. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая небольшим количеством заправки: 1-й слой – картофель; 2-й – лук; 3-й – сельдь; 4-й – огурцы; 5-й – помидоры. Дать салату пропитаться 30–60 мин. Подавать, украсив зеленью.

Салат свекольный с картофелем и сельдью

Филе сельди слабосоленой – 200 г, картофель молодой – 200 г, свекла – 1 шт., капуста квашеная – 100 г, перец болгарский – ¼ шт., лук репчатый – 1 шт., яйцо отварное – 1 шт., майонез – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., уксус столовый – 1 ч. л.,

сахар – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Картофель и свеклу отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Квашеную капусту и репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Отварное яйцо мелко нарубить, перемешать с майонезом, выложить на поверхность салата. Сверху распределить ломтики сельди и украсить полосками болгарского перца.

Салат с сардинами и рисом

Сардины в масле – 1 банка, рис – ½ стакана, яйца отварные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сыр – 50–60 г, зерна граната – 1 ст. л., майонез – 4 ст. л., зелень по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Консервированные сардины размять вилкой. Белки и желтки отварных яиц натереть на терке по отдельности. Лук мелко нарубить. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – рис; 2-й – сардины; 3-й – репчатый лук; 4-й – тертые желтки; 5-й – тертый сыр; 6-й – тертые белки. Салат украсить зернами граната и зеленью.

Сельдь в сметанном соусе с клюквой

Филе сельди слабосоленой – 150 г, лук красный – 1 шт., хрен тертый – 1 ч. л., клюква – 2 ч. л., сметана – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Филе сельди нарезать небольшими кусочками, репчатый лук – тонкими полукольцами. Для соуса 1 ч. л. клюквы растереть с хреном, добавить сметану, соль, перец, тщательно взбить. Сельдь с луком полить соусом, перемешать, поместить в холодильник на 1–2 ч. Перед подачей салат посыпать рубленой зеленью и украсить оставшейся клюквой.

Рыбный салат с помидорами

Тунец консервированный – 1 банка, помидоры – 3 шт., яйца отварные – 3 шт., сыр – 150 г, майонез – 2 ст. л., зелень по вкусу.

Консервированного тунца размять вилкой. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Белки и желтки отварных яиц натереть на терке по отдельности. Дно салатника смазать майонезом. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой –

тертые белки; 2-й – тунец; 3-й – помидоры; 4-й – тертый сыр; 5-й – тертые желтки. Салат украсить зеленью.

Закуска из сельди с овощами

Сельдь крупная – 1 шт., морковь – 1 шт., огурец маринованный – ½ шт., перец болгарский – ½ шт., лук красный – 1 шт., яйцо отварное – 1 шт., желатин – 15 г, сметана – 1 стакан, сок лимонный – 1 ст. л., соль, перец, зелень по вкусу.

Желатин замочить в 40 мл воды, затем слегка прогреть до его полного растворения. Сметану взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить желатиновый раствор, тщательно перемешать. Морковь натереть на терке. Маринованный огурец, болгарский перец, лук и отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить сметанно-желатиновую смесь, перемешать. Сельдь очистить, разделить на 2 больших филе. На одно филе выложить приготовленную начинку, накрыть вторым филе. Сельдь с начинкой плотно завернуть в пищевую пленку, поместить в холодильник для застывания на 10–12 ч. Подавать, разрезав острым ножом на порционные кусочки.

Салат картофельный с печенью трески

Печень трески – 1 банка, картофель отварной – 3 шт., морковь отварная – 1–2 шт., огурцы соленые – 3 шт., яйца перепелиные – 3 шт., майонез – 3 ст. л., зелень по вкусу.

Печень трески нарезать небольшими кусочками, отварные картофель и морковь – небольшими кубиками. Очищенные от кожуры соленые огурцы и отварные яйца мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат овощной с тунцом

Тунец в собственном соку – 1 банка, филе анчоусов – 100 г, картофель – 1–2 шт., стручковая фасоль – 200 г, помидоры – 2 шт., маслины – ½ банки, яйца отварные – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, листья салата – 4–5 шт., базилик фиолетовый – 2 веточки, масло оливковое – 5 ст. л., уксус бальзамический белый – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Стручки фасоли разрезать на небольшие кусочки. Помидоры нарезать

небольшими тонкими ломтиками. Консервированного тунца разделить на небольшие кусочки. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Украсить рулетиками из филе анчоусов, дольками отварных яиц, маслинами и листиками базилика.

Рыбный салат-торт с крекерами

Консервы рыбные – 1 банка, крекеры несладкие круглые – 28 шт., помидоры черри – 2 шт., яйца отварные – 6 шт., сыр – 100 г, чеснок – 2 зубчика, лук зеленый рубленый – 2 ст. л., петрушка – 2 веточки, оливки – 3 шт., майонез – ⅔ стакана.

Консервированную рыбу размять вилкой. Белки и желтки отварных яиц натереть на терке по отдельности. Майонез перемешать с пропущенным через пресс чесноком. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – 7 крекеров; 2-й – тертые белки; 3-й – 7 крекеров; 4-й – рыба; 5-й – рубленый зеленый лук; 6-й – 7 крекеров; 7-й – тертый сыр; 8-й – 7 крекеров; 9-й – тертые желтки. Салат поставить в холодильник для пропитки на ночь. Перед подачей украсить половинками помидоров черри, колечками оливок и зеленью.

Овощной салат с тунцом и яблоком

Тунец консервированный – 1 банка, морковь – 2–3 шт., помидоры – 2–3 шт., яблоко – 1–2 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., базилик – 2 веточки, масло оливковое – 2 ст. л., сок

лимонный – 1 ст. л., горчица зернистая – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль – ½ ч. л., перец по вкусу.

Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, добавить горчицу. Морковь натереть на терке, залить заправкой, оставить на 20 мин. Добавить мелко нарубленное яблоко, перемешать. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Консервированного тунца разделить на небольшие кусочки. Все подготовленные продукты соединить, добавить рубленый базилик, аккуратно перемешать. Салат посыпать рубленым зеленым луком и подать на стол.

Салат картофельный с сардинами

Сардины в масле – 1 банка, картофель отварной – 3 шт., помидоры – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 3 веточки, зерна граната – 1 ст. л., майонез – 4 ст. л.

Консервированные сардины размять вилкой. Отварной картофель натереть на крупной терке, отварные яйца – на мелкой. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Болгарский перец и лук мелко нарубить. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – картофель; 2-й – сардины; 3-й – лук; 4-й – болгарский перец с помидорами; 5-й – тертые яйца. Салат украсить зернами граната и зеленью.

Салат из фасоли с тунцом

Тунец консервированный – 260 г, фасоль белая – ½ стакана, помидоры черри – 8 шт., лук красный – 1 шт., листья салата – ½ пучка, масло оливковое – 2 ст. л., уксус винный – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., сахар – ½ ч. л., соль – ¼ ч. л., смесь перцев по вкусу.

Фасоль замочить на 5–6 ч, затем отварить до готовности (35–40 мин), остудить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком и винным уксусом, добавить смесь перцев, соль и сахар. Красный лук нарезать тонкими полукольцами, залить заправкой, оставить на 10 мин. Консервированного тунца разделить на небольшие кусочки. Помидоры черри крупно нарезать. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить и аккуратно перемешать.

Салат с овощами и печенью трески

Печень трески – 1 банка, помидор – 1 шт., огурец – 1–2 шт., яйца отварные – 2 шт., оливки – ½ банки, листья салата – 5 шт., масло оливковое – 1–2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль, розовый перец по вкусу.

Печень трески нарезать небольшими кусочками. Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кубиками. Огурец очистить от кожуры, мелко нарезать. Отварные яйца нарубить. Оливки нарезать колечками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и молотым розовым перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Салат «Морская ракушка»

Тунец в собственном соку – 240 г, икра рыбная – 2 ст. л., рис отварной – 1 стакан, огурец свежий – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., сыр – 100 г, майонез – 4 ст. л.

Консервированного тунца размять вилкой. Огурец очистить, нарезать маленькими кубиками. Отварные яйца и сыр натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – отварной рис; 2-й – тунец; 3-й – тертые яйца; 4-й – огурец. Салат посыпать тертым сыром и украсить икрой.

Рыбный салат с сельдереем и яблоком

Тунец консервированный – 1 банка, помидоры – 3 шт., яблоко

зеленое – 1 шт., сельдерей черешковый – 200 г, орехи измельченные – 3 ст. л., майонез – 100 г.

Консервированного тунца разделить на небольшие кусочки. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Яблоко очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Черешковый сельдерей мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченными орехами.

Салат из пекинской капусты с тунцом

Тунец консервированный – 1 банка, пекинская капуста – 200 г, помидоры – 2 шт., каперсы – 1 ст. л., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, листья салата – ½ пучка, майонез – 2 ст. л., горчица дижонская – 1 ч. л., сахар – ⅓ ч. л., соль по вкусу.

Пекинскую капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть руками. Консервированного тунца разделить на небольшие кусочки. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить каперсы. Для заправки майонез смешать с горчицей, сахаром и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, выложив на блюдо поверх листьев салата.

Салат «Мимоза» с яблоком

Горбуша консервированная – 1 банка, картофель отварной – 4 шт., морковь отварная – 1 шт., яблоки – 2 шт., яйца отварные – 3 шт., майонез – 6 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л.

Консервированную горбушу размять вилкой. Яблоки очистить, мелко нарезать, сразу же полить лимонным соком. Отварные картофель и морковь натереть на крупной терке. Белки и желтки отварных яиц натереть на терке по отдельности. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – яблоки; 2-й – половина картофеля; 3-й – морковь; 4-й – тертые белки; 5-й – горбуша; 6-й – оставшийся картофель. Поверхность салата полить оставшимся майонезом и посыпать тертыми желтками.

Рыбный салат с булгуром

Сайра консервированная – 1 банка, булгур (или рис) – 50 г, перец болгарский – ¼ шт., яйца отварные – 4 шт., маслины без косточек – 4–5 шт., лук красный – 1 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., майонез – 3 ст. л.

Булгур отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Консервированную сайру разделить на небольшие кусочки. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Отварные яйца мелко нарубить. Маслины нарезать колечками. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Салат посыпать зеленым луком и подать на стол.

Салат «Океан» со шпротами

Шпроты в масле – 1 банка, картофель отварной – 2 шт., морковь отварная – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., сыр – 100 г, майонез – 4 ст. л., зелень по вкусу.

Шпроты размять вилкой, перемешать с маслом. Отварные картофель и морковь натереть на крупной терке, отварные яйца – на мелкой. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – картофель; 2-й – шпроты; 3-й – тертая морковь; 4-й – тертые яйца. Салат посыпать тертым сыром, украсить зеленью и целыми шпротами.

Соус из сыра с плесенью.

Сыр с голубой плесенью – 200 г, сметана – 4 ст. л., майонез – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., горчица дижонская – 1 ч. л., перец белый молотый – ½ ч. л., соль по вкусу.

Сметану смешать с майонезом. Добавить тертый сыр, лимонный сок, горчицу, соль и перец, тщательно взбить. По желанию можно добавить мелко нарубленную зелень укропа.

Салат со шпротами и грибами

Шпроты – 1 банка, шампиньоны маринованные – 100 г, картофель отварной – 3 шт., яйца отварные – 2 шт., сыр – 200 г, майонез – 3 ст. л., зелень по вкусу.

Шпроты размять вилкой, перемешать с маслом. Маринованные шампиньоны мелко нарубить. Отварной картофель натереть на крупной терке, отварные яйца – на мелкой. Дно салатника смазать майонезом. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – половина тертого картофеля; 2-й – тертые яйца; 3-й – шпроты; 4-й – шампиньоны; 5-й – оставшийся картофель. Салат посыпать тертым сыром и украсить зеленью.

Салат из капусты с крабовыми палочками

Крабовые палочки – 200 г, капуста молодая – 300 г, огурец свежий – 1 шт., зелень – ⅓ пучка, лайм – ½ шт., сметана – 2 ст. л., соль по вкусу.

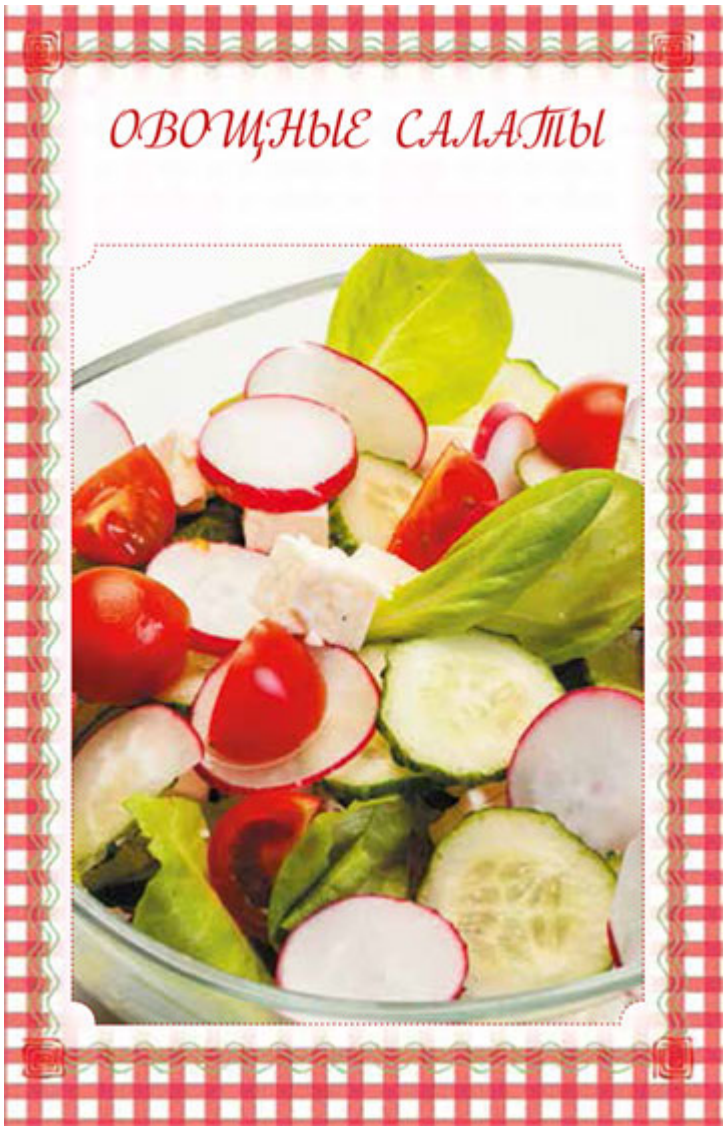
Крабовые палочки и свежий огурец нарезать соломкой. Молодую капусту тонко нашинковать, посыпать солью, полить соком лайма, слегка перетереть руками. Добавить крабовые палочки, огурец и рубленую зелень. Салат заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из моркови с крабовыми палочками

Крабовые палочки – 200 г, фасоль стручковая – 200 г, морковь – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., уксус яблочный – ½ ч. л., приправа для корейской моркови – ½ ч. л., сахар – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Морковь натереть на терке для корейских салатов. Лук тонко нашинковать. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, добавить сахар, соль, приправу для корейской моркови и перец. Морковь и лук полить заправкой, перемешать, оставить на 30 мин. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Стручки фасоли разрезать на небольшие кусочки. Крабовые палочки и свежий огурец нарезать тонкой соломкой. Подготовленные продукты соединить и аккуратно перемешать.

Овощные салаты



Теплые салаты

Салат из горошка с зеленым луком

Горошек зеленый – 200 г, лук зеленый рубленый – 3 ст. л., листья салата – ½ пучка, масло растительное – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Горошек отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить горячий горошек и посыпать рубленым зеленым луком. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой и сразу подать на стол.

Цветная капуста с фасолью и карри

Капуста цветная – 250 г, фасоль стручковая – 250 г, помидоры – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, сыр – 50 г, майонез – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., карри – ⅓ ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Капусту разделить на соцветия. Стручки фасоли разрезать на небольшие кусочки. Овощи выложить в сковороду с разогретым маслом, добавить карри, соль, перец и готовить, помешивая, на сильном огне 5–7 мин. Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, выложить поверх овощей. Полить майонезом, посыпать измельченным чесноком и тертым сыром. Сковороду закрыть крышкой и томить овощи на слабом огне до расплавления сыра. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат-запеканка из цветной капусты

Капуста цветная – 300 г, помидор – 1 шт., помидоры черри – 5 шт., горошек зеленый – 120 г, сыр – 150 г, лук зеленый рубленый – 2 ст. л., укроп – 5–7 веточек, майонез – 2 ст. л., сметана – 4 ст. л., масло растительное – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., хмели-сунели – ½ ч. л., паприка молотая – 1 ч. л., итальянские сушеные травы – ¼ ч. л., соль и перец по вкусу.

Капусту разделить на соцветия и вместе с горошком отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Помидор нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные овощи соединить, добавить

рубленый зеленый лук. Выложить в форму, смазанную маслом. Для соуса соединить сметану, майонез, лимонный сок, соль, пряности, влить 1 ст. л. воды, перемешать. Овощи залить соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до появления аппетитной корочки. Подавать, посыпав рубленой зеленью и украсив помидорами черри.

Салат из стручковой фасоли

Фасоль стручковая – 300 г, лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – ½ пучка, сметана – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., уксус (9 %) – 1 ч. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль и перец черный молотый по вкусу.

Заправка с голубым сыром.

Сыр с голубой плесенью – 100 г, масло растительное – 4 ст. л., уксус (малиновый, вишневый) – 1 ст. л., вода – 3 ст. л., перец по вкусу.

Сыр натереть на терке, положить в чашу блендера. Добавить остальные компоненты и взбить до однородности.

Стручки фасоли разрезать на кусочки длиной 2–3 см. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в масле. Добавить фасоль, жарить 5 мин. Затем добавить сметану, уксус, соевый соус, сахар, соль и перец, тушить до готовности. В конце приготовления всыпать рубленую зелень, перемешать и снять с огня. Блюдо можно подавать как теплым, так и холодным.

Свекольный салат

Свекла – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., корень хрена – 40 г, сметана – 4 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Свеклу отварить, остудить, нарезать мелкими кубиками. Лук тонко нашинковать, полить лимонным соком, оставить на 10 мин. Затем слегка отжать, соединить со свеклой. Сметану смешать с тертым корнем хрена, добавить соль и черный перец по вкусу. Свеклу выложить в сотейник, залить сметанным соусом, слегка прогреть. Подавать салат теплым.

Салат из моркови с горошком

Морковь – 2–3 шт., горошек консервированный – 1 банка, лук репчатый – 3 шт., укроп – ½ пучка, майонез – 4 ст. л., масло растительное – 4 ст. л., соль и перец по вкусу.

Морковь очистить, нарезать кубиками, обжарить в масле до мягкости. Добавить майонез, нашинкованный репчатый лук, слегка обжарить (лук должен остаться хрустящим). Добавить консервированный горошек, соль, перец, перемешать и снять с огня. Подавать, посыпав мелко нарубленным укропом.

Салат из баклажанов

Баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, орехи грецкие – 5 шт., майонез – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить, обжарить в масле. Снять с огня. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, соединить с баклажанами. Добавить рубленую зелень, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченными грецкими орехами.

Картофельный салат с огурцом

Картофель – 3 шт., огурец маринованный – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., лук репчатый – ½ шт., майонез – 2 ст. л., горчица – 1 ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Картофель очистить, отварить. Маринованный огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца мелко нарубить. Репчатый лук мелко нашинковать. Для заправки майонез смешать с горчицей, солью и перцем. Горячий картофель нарезать кубиками. Сразу же добавить все остальные ингредиенты, полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, украсив ломтиками отварных яиц.

Салат из кускуса с шампиньонами и лимоном

Шампиньоны – 300 г, кускус – 150 г, миндаль – 1 ст. л., лимон – ½ шт., масло оливковое – 4 ст. л., соль, перец по вкусу.

Кускус залить 1 стаканом кипящей воды, добавить 1 ст. л. растительного масла, накрыть крышкой, оставить на 5 мин. Затем разрыхлить крупу вилкой, посолить, поперчить по вкусу. Шампиньоны нарезать, обжарить в масле, посолить, поперчить. Лимон очистить, нарезать маленькими кубиками. Горячий кускус соединить с шампиньонами, добавить лимон и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав миндалем.

Немецкий картофельный салат

Картофель – 7–8 шт., яблоко – 1 шт., орехи измельченные – 1 ст. л., лук красный – 1 шт., листья салата – 1 пучок, бульон – ½ стакана, масло оливковое – 2–3 ст. л., яблочный уксус – 2 ст. л., соль, перец, сахар по вкусу.

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, снять с огня, сразу же влить уксус, положить соль, сахар, перец, хорошо перемешать. Горячий картофель полить приготовленным соусом, оставить на 10 мин. Затем добавить мелко нарубленный лук, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать. Яблоко очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить ломтики яблока, выложить горячий картофель и посыпать орехами.

Салат с гречневой кашей

Крупа гречневая – ½ стакана, помидор – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., редька дайкон – 100 г, лук зеленый рубленый – 3 ст. л., фета – 80 г, масло растительное – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Такими же кубиками нарезать болгарский перец. Редьку дайкон нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить в 1 ст. л. растительного масла. Добавить помидор, перец, перемешать и снять с огня. Фету нарезать крупными кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, солью и специями. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Овощной салат с фунчозой

Фунчоза (рисовая лапша) – ⅓ упаковки, цукини – 1 шт., помидор – 1 шт., морковь – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Лук тонко нашинковать, обжарить в масле. Добавить натертую на терке морковь и мелко нарезанный помидор, обжарить до готовности, посолить, поперчить, добавить пропущенный через пресс чеснок. Цукини нарезать тонкой соломкой, положить в сковороду к овощам, слегка прогреть. Добавить нарезанный тонкими полукруглыми ломтиками маринованный огурец, перемешать, снять с огня. Фунчозу отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, снять с огня, полить соевым соусом. Готовую фунчозу небольшими порциями аккуратно перемешать с овощами. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Лимонно-медовая заправка.

Сок лимонный – ⅓ стакана, мед – 4 ч. л., уксус – 1 ст. л., соль – ⅛ ч. л.

Лимонный сок, мед и уксус взбить до однородной массы с помощью венчика или миксера. Посолить по вкусу.

Салат с жареным сыром

Баклажан – 1 шт., кабачок – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., помидоры черри – 5 шт., чеснок – 2 зубчика, сыр адыгейский – 200 г, масло оливковое – 4 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Баклажан нарезать кубиками, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Добавить нарезанный кубиками кабачок, обжарить все вместе, посолить, поперчить. Добавить пропущенный через пресс чеснок, разрезанные пополам помидоры черри, аккуратно перемешать, закрыть сковороду крышкой и снять с огня. Болгарский перец крупно нарезать, обжарить отдельно в 1 ст. л. растительного масла. Адыгейский сыр нарезать ломтиками, обжарить отдельно в 1 ст. л.

растительного масла. На сервировочное блюдо выложить обжаренные овощи, сверху – болгарский перец и обжаренный сыр. Салат посыпать рубленой зеленью и сразу подать на стол.

Салат из фасоли с грибами

Шампиньоны – 350 г, фасоль консервированная – 1 банка, помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные грибы, соль, специи, жарить до готовности. Затем добавить мелко нарезанные помидоры и консервированную фасоль, перемешать, снять с огня. Салат посыпать рубленой зеленью и подать на стол.

Салат с шампиньонами

Шампиньоны – 400 г, помидоры черри – 8 шт., лук репчатый – 1 шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 6 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Лук нарезать, обжарить в 3 ст. л. растительного масла. Добавить нарезанные грибы, соль, перец, жарить до готовности. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, горчицей, солью и перцем. Помидоры черри разрезать пополам. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить половинки помидоров, полить заправкой. Затем выложить горячие шампиньоны с луком и подать на стол.

Салат овощной с шампиньонами

Шампиньоны – 200 г, кабачок – 1 шт., баклажан – 1 шт., помидоры черри – 5 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., листья салата – 150 г, орехи измельченные – 2 ч. л., сыр – 50 г, сметана – 1 ст. л., масло растительное – 5 ст. л., соль и специи по вкусу.

Лук нарезать, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Добавить нарезанные грибы, соль, перец, жарить до готовности. В конце приготовления добавить сметану, перемешать, прогреть. Баклажан нарезать полукруглыми ломтиками, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Добавить нарезанный такими же ломтиками кабачок, обжарить все вместе, посолить, поперчить. Добавить нарезанные помидоры черри, аккуратно перемешать, закрыть сковороду крышкой и снять с огня. Болгарский перец крупно нарезать, обжарить отдельно в 1 ст. л. растительного масла. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Салат посыпать тертым сыром, измельченными обжаренными орехами и украсить ломтиками помидоров черри.

Салат из авокадо с горячим сыром

Авокадо – 2 шт., сыр адыгейский – 250 г, листья салата – 1 пучок, мята рубленая – 3 ст. л., мука – 1 ст. л., масло оливковое – 8 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Сыр нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле на сковороде с антипригарным покрытием до золотистой корочки. Авокадо очистить, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить кубики авокадо. Для соуса оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить рубленую мяту. Салат полить частью приготовленного соуса, аккуратно перемешать. Сверху выложить горячий сыр и полить оставшимся соусом. Подавать, украсив зеленью.

Заправка сырная.

Моцарелла – 100 г, чеснок – 1 зубчик, базилик – 5 веточек, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Моцареллу, чеснок и базилик измельчить в блендере. Добавить растительное масло, лимонный сок, соль и перец, тщательно взбить. Дать соусу настояться 15 мин. Подавать к салатам и блюдам из овощей.

Салат с грушей и моцареллой под клюквенным соусом

Груша – 1 шт., моцарелла – 80 г, листья салата – 1 пучок, орехи измельченные – 2 ст. л., клюква – 2 ст. л., майонез – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Грушу вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками,

выложить на противень, застеленный фольгой. Моцареллу нарезать небольшими ломтиками, выложить поверх груши. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 10 мин. Для соуса клюкву растереть с майонезом, добавить лимонный сок, сахар, соль, перец, тщательно взбить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо, полить частью приготовленного соуса. Сверху выложить горячую грушу с расплавленным сыром, полить оставшимся соусом. Салат посыпать орехами и подать на стол.

Холодные салаты

Салат из помидоров с луком

Помидоры черри – 250 г, лук красный – 1 шт., лук зеленый – ½ пучка, чеснок – 1 зубчик, сыр – 50 г, листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. л., уксус винный белый – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры черри разрезать пополам. Репчатый лук тонко нашинковать. Зеленый лук мелко нарубить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить тертый сыр. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Салат «Греческий»

Помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., маслины – 10 шт., сыр фета – 100 г, укроп – 3 веточки, масло оливковое – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры и огурцы нарезать крупными ломтиками. Добавить маслины, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить нарезанный кубиками сыр фета и посыпать рубленой зеленью укропа.

Салат «Капрезе» с помидорами и моцареллой

Помидоры – 2–3 шт., моцарелла – 125 г, базилик – 2 веточки, уксус бальзамический – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры и моцареллу нарезать кружочками, выложить, чередуя, на сервировочное блюдо. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой и украсить листиками базилика.

Острый салат из огурцов с мятой

Огурцы – 4 шт., оливки – 10 шт., перец чили – 1 шт., мята рубленая – 2 ст. л., сметана – 1 ст. л., масло оливковое – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать соломкой. Оливки нарезать тонкими полукольцами. Перец чили мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и молотым перцем, добавить сметану и рубленую мяту. Салат полить заправкой, перемешать, дать настояться 20 минут.

Салат из помидоров с яблоками

Помидоры – 4 шт., яблоки – 2 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., листья салата – 1 пучок, сметана – 4–5 ст. л., лимонный сок – 2 ч. л., горчица – 2 ч. л., соль, сахар, перец по вкусу.

Яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой, сразу же полить лимонным соком. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Для заправки сметану смешать с горчицей, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно

перемешать.

Салат из свежих овощей с брынзой

Помидоры черри – 12 шт., огурец – 1 шт., редис – 6–7 шт., перец болгарский – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, брынза – 100 г, листья салата – 1 пучок, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., семена тмина – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры черри разрезать пополам. Огурец и редис нарезать тонкими круглыми ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Брынзу нарезать кубиками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Салат из свежих овощей с копченым сыром

Помидоры – 3–4 шт., огурец – 1 шт., редис – 5–7 шт., лук красный – ½ шт., сулугуни копченый – 100 г, листья салата – ½ пучка, масло оливковое – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры и огурец нарезать небольшими ломтиками, редис – тонкими полукруглыми ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Копченый сулугуни нарезать мелкими кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, добавить соевый соус и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Салат из овощей с сыром фета

Помидоры – 2 шт., огурцы свежие – 2 шт., листья салата – ½ пучка, лук зеленый – ½ пучка, сыр фета – 80 г, масло оливковое – 2 ст. л., смесь прованских трав – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. Фету нарезать кубиками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, выложить в салатник. Оливковое масло взбить с солью и перцем, полить салат. Подавать, посыпав смесью сушеных прованских трав.

Салат «Деревенский» с лавашем

Помидоры – 3 шт., огурцы – 3 шт., перец болгарский – 1 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, листья салата – ½ пучка, черемша – ½ пучка, петрушка – 3 веточки, мята – 2 веточки, орехи кедровые – 1–2 ст. л., лаваш тонкий – 1–2 листа, масло оливковое – 5 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соль и перец по

вкусу.

Лаваш нарезать небольшими кусочками, подсушить в духовке. Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Черемшу и петрушку мелко нарубить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки кедровые орехи растереть в ступке с мятой и пропущенным через пресс чесноком, добавить оливковое масло, лимонный сок, соль и перец, тщательно взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из ревеня с укропом

Огурец свежий – 1 шт., ревень – 250 г, укроп – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, майонез – 6 ст. л.

Ревень, зеленый лук и укроп промыть, обсушить, мелко нарубить. Добавить мелко нарезанный свежий огурец. Салат заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат с перепелиными яйцами

Помидоры – 4–5 шт., огурцы – 2 шт., редис – 5–6 шт., яйца перепелиные – 7 шт., листья салата – 1 пучок, зеленый лук – ½ пучка, черемша – ½ пучка, базилик – 2 веточки, масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками, редис – тонкими полукруглыми ломтиками. Зеленый лук, черемшу и базилик мелко нарубить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Сверху выложить половинки отварных перепелиных яиц, полить оставшейся заправкой и подать на стол.

Салат «Весенний»

Редис – 15 шт., огурец свежий – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., чеснок – 1 зубчик, щавель – 1 пучок, шпинат – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – 1 пучок, листья салата – 1 пучок, майонез – 3 ст. л.

Огурец и редис нарезать маленькими тонкими ломтиками. Отварные яйца мелко нарубить. Листья салата, щавель, шпинат, зеленый лук, укроп и петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить

пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить майонезом и хорошо перемешать.

Острый салат с фасолью и кукурузой

Помидоры – 3 шт., перец болгарский – 3 шт., фасоль консервированная – ½ банки, початки кукурузы консервированные – 5 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., перец чили – ⅓ шт., зелень, соль и перец по вкусу.

Помидоры нарезать небольшими ломтиками, болгарский перец – кубиками. Репчатый лук и зелень мелко нашинковать. Консервированные початки кукурузы разрезать на несколько крупных частей. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную фасоль. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок и измельченный перец чили. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из горошка с морской капустой

Горошек консервированный – 1 банка, морская капуста – 200 г, лук красный – 1 шт., яйца отварные – 4 шт., сыр – 150 г, майонез – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Морскую капусту мелко нарубить. Добавить нашинкованный лук, перемешать, оставить на 5 мин. Затем добавить рубленые отварные яйца, тертый сыр и консервированный горошек. Салат заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать.

Салат из редиса по-деревенски

Редис – 15 шт., огурец свежий – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., зеленый лук – 1 пучок, укроп – ½ пучка, творог – 2–3 ст. л., сметана – 2–3 ст. л., соль по вкусу.

Редис нарезать небольшими ломтиками. Такими же ломтиками нарезать свежий огурец. Отварные яйца, зеленый лук и укроп мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки творог тщательно растереть с солью, добавить сметану, взбить (по желанию можно добавить пропущенный через пресс чеснок). Салат перемешать с заправкой и подать на стол.

Салат «Здоровье» с хлебцами

Яйца отварные – 3 шт., сыр адыгейский – 100 г, хлебцы ржаные – 1 упаковка, листья салата – 1 пучок, чеснок – 1 зубчик, масло оливковое – 3 ст. л., уксус бальзамический – 1 ч. л., горчица дижонская – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Адыгейский сыр и ржаные хлебцы нарезать кубиками. Отварные яйца крупно нарубить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, солью и перцем, добавить дижонскую горчицу и пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Салат из черемши с яйцом

Черемша – 2 пучка, яйца отварные – 3–4 шт., сметана – 3 ст. л., майонез – 3 ст. л., зелень и соль по вкусу.

Отварные яйца крупно нарубить. Черемшу и зелень перебрать, промыть, обсушить, мелко нарезать, соединить с яйцами. Салат заправить сметаной, майонезом, посолить по вкусу

и хорошо перемешать.

Салат с горошком

Капуста пекинская – 100 г, редис – 6–8 шт., горошек консервированный – 300 г, яйца перепелиные – 5–6 шт., орехи измельченные – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, листья салата – 1 пучок, укроп – ½ пучка, масло оливковое – 3–4 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., соевый соус – 1 ст. л., горчица – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Пекинскую капусту нашинковать, полить соевым соусом, слегка перетереть руками. Редис нарезать небольшими ломтиками. Перепелиные яйца отварить, очистить, разрезать на 4 части. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек и рубленый укроп. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить горчицу и пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченными орехами.

Салат из савойской капусты

Савойская капуста – ¼ кочана, морковь – 1 шт., горошек консервированный – 3 ст. л., зеленый лук рубленый – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., горчица французская – 1 ст. л., сахар коричневый – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Савойскую капусту тонко нашинковать, посыпать сахаром и солью, полить лимонным соком, слегка перетереть руками. Добавить тертую морковь, консервированный горошек и

рубленый зеленый лук. Для заправки сметану соединить с горчицей, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из савойской капусты с хурмой

Савойская капуста – ¼ кочана, помидор – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., хурма – 1 шт., яйца перепелиные – 4 шт., зеленый лук рубленый – 2 ст. л., сметана – 3 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., горчица французская – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Савойскую капусту тонко нашинковать, посыпать сахаром и солью, полить лимонным соком, слегка перетереть руками. Помидор нарезать небольшими тонкими ломтиками. Хурму и болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Для заправки сметану смешать с горчицей и соевым соусом, взбить венчиком. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Украсить половинками отварных перепелиных яиц.

Салат из кабачков

Кабачки – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, укроп – 5 веточек, сыр – 50 г, масло оливковое – 3 ст. л., соевый соус – 1 ч. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Кабачки нарезать кубиками, обжарить в 2 ст. л. масла, остудить. Перец запечь в духовке до мягкости, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Кабачки выложить на сервировочное блюдо, сверху распределить запеченный перец, посыпать рубленым укропом. Для заправки 1 ст. л. оливкового масла взбить с соевым соусом, сахаром, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и посыпать тертым сыром.

Салат из моркови с сельдереем

Морковь – 1 шт., корень сельдерея – ½ шт., огурец свежий – 1 шт., яблоко зеленое – 1 шт., сметана – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., лимонный сок – ½ ст. л., зелень и соль по вкусу.

Яблоко очистить, нашинковать на терке для корейской моркови, сразу же полить лимонным соком. Морковь, корень сельдерея и огурец натереть на этой же терке. Подготовленные продукты соединить. Для заправки сметану соединить с

растительным маслом, добавить соль. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Заправка из йогурта.

Огурец – 1 шт., мята – 6–8 веточек, чеснок – 1 зубчик, йогурт – 1 стакан, соль – ½ ч. л.

Огурец очистить от кожуры и семян, положить в чашу блендера. Добавить пропущенный через пресс чеснок и мяту, тщательно взбить. Продолжая взбивать, постепенно влить йогурт. Соус посолить по вкусу.

Салат из моркови с чесноком

Морковь – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, орехи измельченные – 2 ст. л., клюква – 1 ст. л., листья салата – 5–6 шт., майонез – 2 ст. л.

Морковь натереть на мелкой терке. Добавить пропущенный через пресс чеснок и измельченные орехи. Салат заправить майонезом, хорошо перемешать. Подавать, выложив на сервировочное блюдо поверх листьев салата и украсив клюквой.

Салат из моркови с огурцами

Морковь – 4 шт., огурцы – 4 шт., сметана – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., уксус яблочный – 2 ст. л., зелень, сахар и соль по вкусу.

Морковь натереть на мелкой терке. Добавить мелко нарезанные огурцы и рубленую зелень. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, сахаром и солью, добавить сметану. Салат полить заправкой, хорошо перемешать.

Салат из сельдерея с грейпфрутом

Грейпфрут – 200 г, корень сельдерея – 300 г, перец болгарский – 2 шт., орехи измельченные – 1 ст. л., майонез – 3 ст. л., зелень, соль по вкусу.

Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Грейпфрут очистить от кожуры, нарезать маленькими тонкими ломтиками (вытекший сок собрать). Болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Майонез соединить с грейпфрутовым соком, заправить салат, посолить, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью и ломтиками грейпфрута.

Салат из свеклы и моркови

Свекла отварная – 2 шт., морковь свежая – 250 г, сыр – 250 г, орехи измельченные – 4 ст. л., чеснок – 3 зубчика, майонез – 6 ст. л.

Свежую морковь натереть на мелкой терке, добавить 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. л. измельченных орехов, 2 ст. л. майонеза, хорошо перемешать. Морковную массу

выложить в глубокий салатник, разровнять. Сыр натереть на крупной терке, добавить 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, хорошо перемешать. Сырную массу выложить в салатник поверх морковной, разровнять. Отварную свеклу натереть на терке, добавить 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. л. измельченных орехов, 2 ст. л. майонеза, хорошо перемешать. Выложить в салатник поверх сырного слоя. Дать салату пропитаться 2 часа.

Заправка с горошком.

Огурец – 1 шт., горошек консервированный – ½ стакана, лук зеленый рубленый – 2 ст. л., йогурт – 1 стакан, соль и специи по вкусу.

Огурец очистить от кожуры и семян, положить в чашу блендера. Добавить консервированный горошек и лук, тщательно взбить. Продолжая взбивать, постепенно влить йогурт. Добавить соль и специи, перемешать, дать настояться в холодильнике 2 часа.

Салат свекольный

Свекла отварная – 2 шт., огурец маринованный – 1 шт., яйца отварные – 2–3 шт., лук репчатый – 1 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., майонез – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать кубиками. Маринованный огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца мелко нарубить. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Салат заправить майонезом, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Салат из свеклы с апельсином

Свекла отварная – 1 шт., апельсин – 1 шт., фета – 120 г, лук-шалот – 1 шт., семена кунжута – 1 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., уксус винный – 2 ч. л., соль по вкусу.

Апельсин очистить, нарезать небольшими ломтиками. Фету нарезать кубиками. Лук-шалот мелко нарубить. Свеклу очистить, натереть на крупной терке, посолить, добавить уксус и оливковое масло, тщательно перемешать. Затем добавить нарезанный апельсин, фету и лук-шалот. Салат аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными семенами кунжута.

Салат из свеклы с кукурузой

Свекла отварная – 1 шт., кукуруза консервированная – 175 г, яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., листья салата – ½ пучка, сухарики пшеничные – 30 г, масло оливковое – 3–4 ст. л., уксус винный красный – 2 ст. л., горчица дижонская – 2 ч. л., соль и перец по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать кубиками. Яблоко очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную кукурузу и сухарики. Для заправки оливковое масло взбить с винным уксусом, добавить горчицу, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить приготовленный салат и сразу подать на стол.

Закуска из шампиньонов с плавленым сыром

Шампиньоны консервированные – 200 г, сыр плавленый – 100 г, чеснок – 2 зубчика, укроп – 3 веточки, майонез – 2 ст. л.

Консервированные шампиньоны мелко нарезать. Плавленый сыр натереть на терке, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленый укроп и майонез. Соединить с нарезанными шампиньонами и тщательно перемешать.

Картофельный салат с квашеной капустой

Картофель отварной – 4–5 шт., капуста квашеная – 2–3 ст. л., яйца отварные – 2–3 шт., горошек консервированный – ½ банки, клюква – 2 ст. л., лук зеленый рубленый – 3 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Картофель нарезать кубиками. Квашеную капусту мелко нашинковать. Отварные яйца нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек, клюкву и рубленый зеленый лук. Салат посолить, поперчить, заправить маслом, аккуратно перемешать.

Салат из свеклы с сыром

Свекла – 2 шт., сыр – 50 г, чеснок – 4 зубчика, листья салата – 4 шт., орехи измельченные – 2 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., прованские травы – ½ ч. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Свеклу очистить, натереть на специальной терке, чтобы получились «лепестки», выложить в сковороду с разогретым маслом, посыпать сахаром и тушить, время от времени

перемешивая, до мягкости. В конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок, яблочный уксус, прованские травы, соль, перец, перемешать, снять с огня, остудить. Приготовленную свеклу выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Сверху выложить сыр, натертый «лепестками» на специальной терке. Подавать салат, посыпав измельченными обжаренными орехами.

Картофельный салат с куркумой

Картофель отварной – 2 шт., морковь отварная – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., маслины – 5 шт., сыр – 100 г, чеснок – 2 зубчика, майонез – 1 ст. л., сметана – 1 ст. л., куркума – ¼ ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Отварные картофель и морковь нарезать кубиками. Отварные яйца крупно нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Подготовленные продукты соединить. Для заправки майонез смешать со сметаной, добавить куркуму, соль, перец и пропущенный через пресс чеснок, тщательно взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Украсить половинками маслин и зеленью.

Салат с молодым картофелем и щавелем

Картофель молодой – 4 шт., огурец маринованный – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., щавель – 1 пучок, укроп – 3 веточки, петрушка – 3 веточки, масло растительное – 2 ст. л., горчица французская – 1 ч. л., соль и прованские травы по вкусу.

Молодой картофель отварить, нарезать кубиками. Маринованный огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Щавель, укроп и

петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло смешать с горчицей, добавить соль и прованские травы, растертые в ступке. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Дать настояться 20 мин и подать на стол.

Салат из шампиньонов с оливками

Шампиньоны – 150 г, оливки – 1 банка, фета – 120 г, листья салата – 4–5 шт., масло оливковое – 3 ст. л.

Шампиньоны отварить, нарезать. Сложить в глубокую миску, залить рассолом от оливок, оставить на 15–20 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить. Добавить оливки и нарезанную кубиками фету. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить шампиньоны с оливками и фетой, полить оливковым маслом.

Салат с опятами и грецкими орехами

Опята маринованные – 100 г, картофель отварной – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., лук красный – 1 шт., орехи измельченные – 2 ст. л., майонез – 4 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Отварные картофель и морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – картофель; 2-й – опята; 3-й – лук; 4-й – морковь; 5-й – орехи. Салат украсить зеленью.

Свекольный салат с мини-моцареллой и черносливом

Свекла отварная – 1 шт., мини-моцарелла – 150 г, чернослив – 50 г, листья салата – ½ пучка, семена подсолнечника – 4 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соль и смесь итальянских трав по вкусу.

Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем отжать и мелко нарезать. Свеклу очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками, посолить, добавить смесь итальянских трав, лимонный сок и оливковое масло, перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить шарики мини-моцареллы и посыпать обжаренными семенами подсолнечника.

Картофельный салат с грибами

Шампиньоны маринованные – ½ банки, опята маринованные – ½ банки, картофель отварной – 3 шт., яйца отварные – 2 шт., зелень укропа – ½ пучка, сухарики – 20 г, майонез – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Отварной картофель нарезать кубиками. Отварные яйца крупно нарубить. К подготовленным продуктам добавить маринованные грибы, рубленую зелень укропа и сухарики. Салат заправить майонезом, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Салат «Цезарь» с грибами

Шампиньоны – 300 г, краснокочанная капуста – 50 г, помидор – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, листья салата – 1 пучок, сухарики пшеничные – 30 г, семена кунжута – 1 ч. л., масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла, обжарить чеснок. Добавить нарезанные шампиньоны, жарить до готовности, посолить, поперчить. Краснокочанную капусту мелко нашинковать, посолить, слегка перетереть руками. Добавить нарубленные листья салата, выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить обжаренные грибы, ломтики помидора и посыпать сухариками. Для заправки 1 ст. л. оливкового масла взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить горчицу. Салат полить заправкой и посыпать обжаренными семенами кунжута.

Салат из фаршированных яиц

Яйца отварные – 10 шт., грибы маринованные – 50 г, морковь тертая – 2 ст. л., огурец свежий – 2 ломтика, капуста морская – 2 ст. л., петрушка рубленая – 2 ст. л., укроп – 5 веточек, сыр тертый – 3 ст. л., чеснок – 1 зубчик, листья салата – 1 пучок, оливки – 10 шт., майонез – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Отварные яйца очистить, разрезать на половинки, аккуратно вынуть желтки. Приготовить несколько видов начинки и наполнить ими половинки яиц. Маринованные грибы мелко нарубить, добавить тертые желтки 2 яиц, 1 ч. л. майонеза, перец, перемешать, наполнить половинки 2 яиц. Тертую морковь соединить с мелко нарубленным свежим огурцом, добавить тертые желтки 2 яиц, 1 ч. л. майонеза, соль, перец, перемешать, наполнить половинки 2 яиц. Морскую капусту мелко нарубить, добавить тертые желтки 2 яиц, 1 ч. л. майонеза, перец, перемешать, наполнить половинки 2 яиц. Рубленую петрушку соединить с тертыми желтками 2 яиц, добавить 1 ч. л. майонеза, тщательно растереть, наполнить половинки 2 яиц. Тертый сыр соединить с тертыми желтками 2 яиц, добавить пропущенный через пресс чеснок, 1 ч. л. майонеза, перемешать, наполнить половинки 2 яиц. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить фаршированные яйца. Украсить оливками и веточками укропа.

Салат с копченым сыром

Свекла отварная – 1 шт., картофель отварной – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., отварные яйца – 3 шт., сыр колбасный копченый – 200 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, укроп – 3 веточки, майонез – 150 г.

Отварные свеклу и картофель натереть на крупной терке, отварные яйца – на мелкой терке. Соленые огурцы и репчатый лук мелко нарубить. Колбасный сыр натереть на крупной терке. Майонез перемешать с пропущенным через пресс чесноком. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – отварной картофель; 2-й – половина тертого колбасного сыра; 3-й – свекла; 4-й – рубленый лук; 5-й – соленые огурцы; 6-й – оставшийся колбасный сыр; 7-й – тертые яйца. Дать салату настояться 1 ч. Подавать, украсив зеленью укропа.

Салат с яблоками и сыром

Яблоко – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., сыр – 150 г, лук репчатый – 1 шт., майонез – 1 ст. л., масло растительное – 1 ст. л., лимонный сок – 2 ст. л., горчица – ½ ч. л., зелень, соль по вкусу.

Яблоко очистить, нарезать кубиками, сразу же полить 1 ст. л. лимонного сока. Лук нашинковать тонкими полукольцами, полить 1 ст. л. лимонного сока, перемешать, оставить на 10 мин. Отварные яйца и сыр натереть на терке по отдельности. Для заправки майонез перемешать с растительным маслом, добавить горчицу и соль. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая небольшим количеством заправки: 1-й слой – лук; 2-й – тертые яйца; 3-й – яблоки, 4-й – тертый сыр. Салат украсить зеленью и подать на стол.

Заправка с тмином и хреном.

Корень хрена тертый – 2 ст. л., винный уксус – ½ стакана, сок лимонный – 2 ст. л., тмин – 1 ст. л.

В винный уксус, разведенный по вкусу холодной кипяченой водой, всыпать ошпаренный кипятком тмин и тертый хрен, тщательно перемешать. Влить лимонный сок, тщательно взбить. Использовать для овощных салатов.

Салат с грушей и голубым сыром

Груши – 2 шт., сыр с голубой плесенью – 200 г, орехи грецкие – 15 шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., уксус винный – 2 ст. л., горчица – 1 ст. л., сахар – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Груши нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Сыр нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить груши и распределить кубики сыра. Для соуса оливковое масло взбить с винным уксусом и горчицей, добавить сахар, соль и перец. Салат полить соусом и украсить половинками очищенных грецких орехов.

Постные салаты

Теплые салаты

Салат из шпината

Шпинат – 1 кг, лук репчатый – 1–2 шт., изюм – 4 ст. л., орехи кедровые – 4 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., яблочный уксус – 2 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Изюм залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, изюм слегка отжать. Шпинат припустить в собственном соку 1–2 мин, полить яблочным уксусом (листья должны оставаться ярко-зелеными). Лук нашинковать, обжарить в масле до мягкости. Добавить шпинат и изюм, тушить под крышкой 2–3 мин. Приправить сахаром, солью и молотым черным перцем по вкусу. Подавать блюдо горячим или теплым, посыпав кедровыми орешками.

Салат из овощей с нутом

Помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., морковь – 1 шт., маслины – 7 шт., нут – 200 г, лук-порей – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, листья салата – ½ пучка, масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Нут замочить в холодной воде на 4 ч, затем воду слить. Нут залить свежей водой в соотношении 1: 5, довести до кипения, варить 10 мин на сильном огне, после этого огонь уменьшить и варить еще 50 мин. Воду слить. В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла, выложить отварной нут, прогреть в течение

1 мин. Добавить тертую морковь, обжарить до мягкости. В конце приготовления добавить маслины, измельченный чеснок, рубленую зелень, соль и специи. Помидор и огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук-порей тонко нашинковать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки 2 ст. л. оливкового масла взбить с лимонным соком, солью и специями. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Соус легкий.

Огурцы свежие – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, сметана – 1 стакан, сливки – 4 ст. л., майонез – 3–4 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., паприка – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Огурцы натереть на мелкой терке, посолить, оставить на 15 мин. Затем выжать огуречный сок. Майонез смешать со сметаной и сливками, добавить полученный огуречный сок, тщательно взбить. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, паприку и перец, перемешать до однородной массы. Постепенно вливая оливковое масло, тщательно взбить. В готовый соус по желанию можно добавить 2 ст. л. тертого огурца.

Салат из зеленой чечевицы со шпинатом

Чечевица зеленая – 1 стакан, шпинат – ½ пучка, чеснок – 4 зубчика, масло оливковое – 2 ст. л., уксус бальзамический – 2 ч. л., соль и перец по вкусу.

Чечевицу замочить в холодной воде на 1 ч. Затем промыть, залить свежей водой, довести до кипения и варить 30 мин (до мягкости). Шпинат вымыть, припустить в собственном соку 1–2 мин (листья должны остаться ярко-зелеными). Добавить оливковое масло, полить бальзамическим уксусом, жарить, перемешивая 1 мин. Затем выложить отварную чечевицу, добавить измельченный чеснок, соль и перец, тушить еще 1 мин. Салат подавать теплым.

Салат из овощей с чечевицей

Огурец маринованный – 1 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – ½ шт., чечевица – 150 г, лук – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Чечевицу замочить в холодной воде на 1 ч. Затем промыть, залить свежей водой, довести до кипения и варить 30 мин (до мягкости). Лук нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить до мягкости. Затем добавить

нарезанный болгарский перец, посолить, поперчить, жарить до готовности. Снять с огня. К жареным овощам добавить отварную чечевицу, мелко нарезанный маринованный огурец, перемешать. Салат выложить на блюдо и подать на стол.

Салат из фасоли с морковью

Фасоль – 200 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., соус томатный – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль и специи по вкусу.

Фасоль замочить на 12 ч. Затем воду слить, фасоль залить свежей водой, добавить соль и отварить до готовности. Лук нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить до мягкости. Затем добавить соевый соус, томатный соус, соль и специи, влить немного кипящей воды, тушить 3 мин. В сковороду к овощам выложить отварную фасоль, перемешать и тушить 2 мин, чтобы фасоль пропиталась соусом. Салат подавать теплым, посыпав рубленым зеленым луком.

Салат из спаржи с курагой

Белая спаржа – 400 г, зеленая спаржа – 200 г, курага измельченная – 2 ст. л., орехи измельченные – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., розмарин – ¼ ч. л., соль и перец по вкусу.

Спаржу (белую и зеленую) отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Отварную спаржу нарезать кусочками длиной 4 см. В сковороде разогреть масло, выложить белую спаржу, обжарить на среднем огне 2–3 мин, постоянно перемешивая. Затем выложить зеленую спаржу, готовить еще 1 мин. Добавить курагу, соль, перец и розмарин, перемешать, готовить еще 2 мин. Салат подавать теплым, посыпав измельченными орехами.

Баклажаны с чесноком

Баклажаны – 2–4 шт., чеснок – 3–4 зубчика, перец красный острый – ½ шт., масло растительное – 2–3 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной 1 см, посолить, оставить на 15 мин. Затем слегка отжать и выложить в сковороду с разогретым маслом. Обжарить с двух сторон до готовности. В конце приготовления добавить нарезанный чеснок, соль и специи, перемешать, подержать на огне еще 1 мин. Салат подавать теплым, украсив зеленью и колечками острого перца.

Салат из баклажанов с помидорами

Баклажан – 1 шт., помидор – 3 шт., перец болгарский – 3 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 15 мин. Затем слегка отжать и выложить в сковороду с разогретым маслом (2 ст. л.). Жарить до готовности. В конце приготовления добавить нарезанный чеснок, соль и специи. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, выложить в сковороду к баклажанам, перемешать и снять с огня. Болгарский перец запечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Для заправки 1 ст. л. растительного масла взбить с лимонным соком, солью и перцем. На сервировочное блюдо выложить горячие баклажаны с помидорами, сверху распределить кусочки болгарского перца. Салат полить заправкой, украсить зеленью и сразу подать на стол.

Заправка томатная с луком.

Помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., перец острый молотый – ¼ ч. л., соль по вкусу.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле, посыпать молотым острым перцем. Влить горячую подсоленную воду (приблизительно ⅔ стакана), слегка проварить. Добавить дольки помидоров (свежих или консервированных) без кожицы, тушить

15–20 мин. Посолить по вкусу. Заправка хорошо подходит к блюдам из капусты и бобовых.

Салат из молодых кабачков

Кабачки молодые – 2 шт., фундук – 2 ст. л., листья салата – ½ пучка, масло оливковое – 3 ст. л., соус песто – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Кабачки нарезать кружочками, посолить, поперчить, обжарить в масле с двух сторон до зарумянивания. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить обжаренные кабачки. Для заправки 1 ст. л. оливкового масла смешать с соусом песто. Салат полить заправкой и посыпать измельченным фундуком.

Салат из баклажанов с фасолью

Баклажаны – 2 шт., фасоль стручковая – 250 г, ростки соевые – 50 г, перец болгарский – 1 шт., лук-порей – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, масло оливковое – 3 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., мед – 1 ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Стручки фасоли разрезать на небольшие кусочки. Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 15 мин. Затем слегка отжать, выложить в сковороду с разогретым маслом, обжарить несколько минут. Добавить нашинкованный лук-порей и болгарский перец, жарить 5 мин, перемешивая. Затем добавить нарезанную стручковую фасоль, соевые ростки, измельченный чеснок, соевый соус, мед, соль и специи, тушить до готовности. Салат подавать теплым, украсив зеленью.

Салат из баклажанов с моцареллой

Баклажаны – 2 шт., помидоры черри – 10–15 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3–4 зубчика, моцарелла – 100 г, мука – 3 ст. л., масло растительное – 5 ст. л., сок лимонный – ½ шт., горчица французская – 1 ст. л., мед – 1 ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, оставить на 20–30 мин. Затем промыть, обсушить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до готовности. Болгарский перец и лук нарезать кольцами, быстро обжарить в масле. Помидоры черри (5 шт. оставить для

украшения) нарезать толстыми кружочками, обжарить в масле с двух сторон буквально по несколько секунд. Моцареллу нарезать кружочками. Кружочки баклажанов выложить на сервировочное блюдо. Сверху на каждый кружочек выложить по колечку болгарского перца, несколько ломтиков помидоров, кружочек моцареллы и кольцо лука. Для заправки 2 ст. л. растительного масла взбить с лимонным соком, медом, горчицей, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Овощи полить заправкой, украсить целыми помидорами черри и зеленью.

Салат из кабачков с гречкой

Кабачок – 1 шт., перец болгарский – 2 шт., помидоры черри – 5 шт., крупа гречневая – ½ стакана, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., соль и смесь прованских трав по вкусу.

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Лук нашинковать, обжарить в 2 ст. л. масла. Добавить кабачки, нарезанные кубиками, и нарезанный болгарский перец, жарить до готовности. Добавить соль, смесь прованских трав, всыпать отварную гречку, перемешать и снять с огня. Выложить на сервировочное блюдо. Для заправки растительное масло взбить с уксусом и солью. Салат полить заправкой, украсить половинками помидоров черри и сразу подать на стол.

Салат из капусты с яблоками

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 2 шт., корень сельдерея – 100 г, яблоки – 2 шт., карамболь – ½ шт., листья салата – ½ пучка, масло оливковое – 1 ст. л., сок яблочный – 1 стакан, сок лимонный – 1 ч. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Капусту, морковь и корень сельдерея тонко нашинковать, выложить в сотейник. Влить яблочный сок, тушить 5 мин. Добавить нарезанные ломтиками очищенные яблоки, лимонный сок, сахар, соль и перец, тушить 5 мин. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить горячую капусту с яблоками, полить оливковым маслом. Салат украсить тонкими ломтиками карамболя и свежих яблок, сразу подать на стол.

Острый салат из капусты с фунчозой

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 1 шт., фунчоза (рисовая лапша) – 1 упаковка, перец чили – ½ шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., масло кунжутное – 2 ст. л., уксус рисовый – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л.

Фунчозу отварить согласно инструкции на упаковке. Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на терке для корейской моркови. Перец чили мелко нарубить. В сотейник влить кунжутное масло, выложить капусту и морковь, тщательно перемешать, чтобы они покрылась маслом. Тушить 1 мин (овощи должны остаться хрустящими). Снять с огня, добавить отварную фунчозу, перец чили, соевый соус и уксус, аккуратно перемешать. Дать настояться 5 мин. Салат подавать теплым, посыпав рубленым зеленым луком.

Салат из моркови с финиками

Морковь – 1–2 шт., лук репчатый – 1 шт., горошек консервированный – 1 банка, финики измельченные – 2 ст. л., орехи измельченные – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., соевый соус –

2 ст. л.

Лук мелко нашинковать, обжарить в масле. Добавить тертую морковь, жарить до готовности. Влить соевый соус, добавить измельченные финики, прогреть 1 мин. Снять с огня, добавить консервированный горошек, перемешать. Салат выложить на сервировочное блюдо, посыпать измельченными орехами и сразу подать на стол.

Заправка мятная.

Огурец – 1 шт., чеснок – 2–3 зубчика, мята сушеная – ½ ч. л., йогурт натуральный – 1½ стакана, масло оливковое – 1 ст. л., соль по вкусу.

Йогурт взбить с оливковым маслом. Добавить сушеную мяту и чеснок, пропущенный через пресс, тщательно взбить. Огурец очистить, натереть на мелкой терке, лишнюю жидкость отжать. Огурец соединить с соусом, посолить, тщательно взбить. Заправка подходит для овощных и мясных блюд.

Салат из свеклы с фасолью

Свекла отварная – 2 шт., фасоль отварная – 1 стакан, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, орехи измельченные – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Лук нашинковать, обжарить в масле. Отварную свеклу очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду с луком, перемешать. Добавить отварную фасоль, пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок, сахар, соль и перец, прогреть 1 мин. Салат выложить на сервировочное блюдо, посыпать измельченными орехами и сразу подать на стол.

Салат из свеклы с перловой кашей

Свекла отварная – 3 шт., крупа перловая – 100 г, лук красный – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 2 ст. л., уксус яблочный – 2 ст. л., зелень, сахар, соль и перец по вкусу.

Перловую крупу промыть, замочить в воде на 2 ч, затем воду слить. Крупу залить свежей водой в соотношении 1:1,5 и варить на среднем огне 20–25 мин. Лук нашинковать, обжарить в масле. Отварную свеклу очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду к луку, перемешать. Добавить готовую перловую кашу, пропущенный через пресс чеснок, уксус, сахар, соль и перец. Перемешать, накрыть крышкой и томить на слабом огне 10 мин. Салат выложить на сервировочное блюдо, посыпать рубленой зеленью и сразу подать на стол.

Салат из свеклы с имбирем

Свекла отварная – 2–3 шт., яблоко зеленое – 1 шт., корень имбиря тертый – 2 ч. л., орехи измельченные – 2 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., уксус бальзамический – 2 ч. л., сахар и соль по вкусу.

Отварную свеклу очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду с разогретым маслом. Добавить тертый корень имбиря, бальзамический уксус, сахар, соль, прогреть, перемешивая, 3–4 мин. Снять с огня. Яблоко очистить, мелко нарубить, соединить со свеклой, перемешать. Салат выложить на сервировочное блюдо, посыпать измельченными орехами и сразу подать на стол.

Салат «Пряная свекла»

Свекла – 1–2 шт., огурец маринованный – 1 шт., сельдерей черешковый – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, корень имбиря тертый – 1 ч. л., перец чили – ½ шт., масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., горчица зернистая – 1 ч. л., мед – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Свеклу очистить, тонко нашинковать, выложить в сковороду с разогретым маслом, обжарить. Добавить мед, влить немного воды и тушить до мягкости. Затем добавить рубленый сельдерей, перец чили, измельченный чеснок, тертый корень имбиря, лимонный сок, соль и перец, перемешать, тушить 3–5 мин. Снять с огня. Добавить нарезанный соломкой маринованный огурец, зернистую горчицу, накрыть крышкой и дать настояться 10–15 мин. Салат подавать теплым.

Картофельный салат с нутом

Картофель – 6–7 шт., нут – 100 г, корнишоны маринованные – 4 шт., лук красный – ½ шт., петрушка – 2 веточки, масло растительное – 4 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., кумин – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Заправка из йогурта с брынзой.

Брынза – 200 г, чеснок – 1 зубчик, мята свежая – 3–4 веточки, йогурт – 1 стакан, масло оливковое – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Брынзу размять вилкой, смешать в блендере с йогуртом. Добавить измельченный чеснок и свежую зелень мяты. Влить оливковое масло, приправить солью и черным молотым перцем, тщательно взбить. Заправка подходит для овощных салатов.

Нут замочить в холодной воде на 4 ч, затем воду слить. Нут залить свежей водой в соотношении 1: 5, довести до кипения, варить 10 мин на сильном огне, после этого огонь уменьшить, добавить соль и варить нут еще 50 мин. Воду слить. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, выложить отварной нут, посыпать семенами кумина, обжарить до зарумянивания. Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками. К горячему картофелю добавить мелко нашинкованный репчатый лук и нарезанные тонкими ломтиками корнишоны. Для заправки 2 ст. л. растительного масла взбить с лимонным соком, солью и перцем, полить горячий картофель, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить обжаренный нут с кумином. Салат украсить зеленью петрушки и сразу подать на стол.

Салат из цукини с шампиньонами

Шампиньоны – 500 г, цукини – 1 шт., фасоль отварная – ⅔ стакана, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. л., соевый соус – 4 ст. л., сахар – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Для заправки в сотейнике нагреть соевый соус, добавить сахар и немного уварить. Получится сладкий соус, напоминающий по вкусу унаги в японской кухне. Лук нарезать, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. В сковороду к луку выложить нарезанные шампиньоны, влить 1–2 ст. л. приготовленной заправки, добавить соль, перец, жарить до готовности. Цукини нарезать кубиками, обжарить отдельно, добавив 1–2 ст. л. приготовленной заправки, соль и перец. В сковороду к цукини выложить отварную фасоль, перемешать, прогреть. Цукини с фасолью выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить обжаренные грибы с луком и сразу подать на стол.

Острый салат из фасоли с шампиньонами

Шампиньоны – 500 г, фасоль красная – 1 стакан, помидор – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, перец чили – 1 шт., корень имбиря тертый – 1 ч. л., кинза – 2 веточки, масло растительное – 4 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., сахар, соль и специи по вкусу.

Фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Шампиньоны нарезать, обжарить в 2 ст. л. масла. Добавить нарезанную морковь, болгарский перец и помидоры, жарить до готовности. Для заправки в сковороде разогреть 2 ст. л.

растительного масла. Добавить измельченный чеснок, рубленый перец чили и тертый имбирь, слегка прогреть. Влить соевый соус, добавить сахар, соль и специи, кипятить, постоянно помешивая, 2–3 мин. В сковороду с заправкой выложить отварную фасоль, грибы с болгарским перцем и помидорами, перемешать, прогреть 2–3 мин и снять с огня. Салат украсить зеленью кинзы и сразу подать на стол.

Салат с пшеном и шампиньонами

Шампиньоны – 100 г, пшено – 100 г, кабачок молодой – ½ шт., перец болгарский – 1 шт., кукуруза консервированная – 2 ст. л., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло оливковое – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., горчица – ½ ч. л., мед – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Пшено отварить до готовности. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанные шампиньоны и кабачок, жарить 3 мин. Затем выложить нарезанный болгарский перец, жарить до готовности. Соевый соус соединить с горчицей и медом, влить в сковороду к грибам с овощами, посолить, поперчить. Добавить пропущенный через пресс чеснок, консервированную кукурузу, отварное пшено, перемешать и прогреть 3 мин. Салат подавать теплым.

Заправка с кумином и чесноком.

Чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – ¼ стакана, лимонный сок – 2–3 ст. л., кайенский перец – ¼ ч. л., кумин молотый – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Добавить пропущенный через пресс чеснок и кумин, тщательно взбить. Заправку можно хранить в холодильнике в закрытой емкости 3–4 дня.

Салат из овощей с грибами

Шампиньоны – 300 г, брокколи – 200 г, фасоль спаржевая – 300 г, помидоры – 3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4–5 зубчиков, масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., уксус винный белый – 1 ч. л., горчица зернистая – 1 ч. л., смесь итальянских трав – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Стручковую фасоль и соцветия брокколи отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Стручки фасоли разрезать на небольшие кусочки. Шампиньоны нарезать, обжарить в 2 ст. л. масла. Добавить нашинкованный лук и морковь, обжарить до мягкости. Затем добавить нарезанную стручковую фасоль, посолить, поперчить, прогреть 2 мин. Снять с огня. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, соединить с отварной брокколи. Для заправки 2 ст. л. оливкового масла взбить с лимонным соком, уксусом, солью и перцем, добавить зернистую горчицу, сушеные итальянские травы и пропущенный через пресс чеснок. На сервировочное блюдо выложить горячие грибы с фасолью. Сверху распределить брокколи с помидорами, полить заправкой и сразу подать на стол.

Салат из шампиньонов

Шампиньоны – 200 г, семена подсолнечника – 2 ст. л., чеснок – 1 зубчик, петрушка рубленая – 2 ст. л., листья салата – 5 шт., масло растительное – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Шампиньоны нарезать, обжарить в масле до готовности, полить лимонным соком, посолить, поперчить. Чеснок пропустить через пресс, перемешать с рубленой петрушкой, добавить обжаренные семена подсолнечника. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить горячие шампиньоны, полить образовавшимся в сковороде маринадом и посыпать смесью из семечек, петрушки и чеснока.

Холодные салаты

Салат из редиса с огурцом

Редис – 5–6 шт., огурец свежий – 1 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., листья салата – 5 шт., семена кунжута – 1 ст. л., масло растительное – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., соевый соус – 2 ст. л.

Огурец и редис нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком и соевым соусом. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными семенами кунжута.

Салат «Овощная мозаика»

Помидоры – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, петрушка – 2 веточки, базилик – 2 веточки, сухарики пшеничные – 50 г, масло растительное – 4 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., сахар – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры и огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Добавить нашинкованный болгарский перец, рубленую петрушку, базилик. Для заправки растительное масло взбить с яблочным уксусом, горчицей, сахаром, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав пшеничными сухариками.

Салат из огурца с киви

Огурец – 1 шт., киви – 1 шт., клюква – 1 ст. л., лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Огурец очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Киви очистить, нарезать такими же ломтиками. Добавить нашинкованный репчатый лук. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Украсить клюквой и сразу подать на стол.

Салат из огурцов с маком

Огурцы свежие – 5–6 шт., помидор – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, мак – 2 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., сахар – ½ ч. л., соль по вкусу.

Помидор и огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Добавить нашинкованный болгарский перец. Для заправки оливковое масло взбить с яблочным уксусом, сахаром и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат посыпать маком, полить заправкой, аккуратно перемешать. Дать настояться 10 минут.

Огуречный салат с имбирно-чесночной заправкой

Огурцы – 4 шт., чеснок – 2 зубчика, кинза – 2 веточки, корень имбиря тертый – 1 ч. л., семена кунжута – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., рисовый уксус – 2 ст. л., сахар – ½ ч. л.,

тмин – ½ ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Огурцы нарезать вдоль широкими тонкими ломтиками, красиво уложить на сервировочное блюдо. Посыпать мелко нарубленной зеленью. Для заправки оливковое масло взбить с рисовым уксусом, сахаром, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок и тертый корень имбиря. Салат полить заправкой, дать настояться 10 мин. Подавать, посыпав обжаренными семенами кунжута и тмином.

Салат с листьями одуванчика

Листья одуванчика молодые – 1 пучок, зелень петрушки – ½ пучка, зелень укропа – ½ пучка, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соль по вкусу.

Листья одуванчика тщательно вымыть, залить холодной подсоленной водой на 30 мин. Затем обсушить и мелко нарезать. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком и солью. Салат полить заправкой и хорошо перемешать. Дать настояться 10 минут.

Салат из помидоров с кедровыми орешками

Помидоры – 3–4 шт., базилик – 2–3 веточки, орешки кедровые – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., соль и острый красный перец по вкусу.

Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде, посыпать острым красным перцем, перемешать. Помидоры нарезать тонкими кружочками, выложить на блюдо, посолить, полить оливковым маслом и посыпать орешками. Салат украсить

листиками базилика.

Салат из помидоров с сухариками

Помидоры – 4–5 шт., лук репчатый – 1 шт., сухарики ржаные – 30 г, масло оливковое – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Лук нашинковать тонкими полукольцами. Помидоры с луком выложить в салатник, добавить ржаные сухарики, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Салат посыпать рубленой зеленью и сразу же подать на стол.

Салат с помидорами черри

Помидоры черри – 8–9 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, орешки кедровые – 1 ст. л., листья салата – ½ пучка, базилик рубленый – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., уксус бальзамический – 1 ч. л., горчица дижонская – ⅓ ч. л., мед – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры черри разрезать на 4 части. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, горчицей, медом, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленый базилик. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав кедровыми орешками.

Салат из помидоров с хурмой

Помидоры – 2 шт., хурма – 2 шт., листья салата – ½ пучка, семена кунжута – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., уксус бальзамический – 1 ч. л., соевый соус – 2 ст. л., мед – 1 ч. л., зелень и белый перец по вкусу.

Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить рубленую зелень, перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Помидоры и хурму нарезать небольшими тонкими ломтиками, выложить поверх зелени. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, соевым соусом, медом и белым перцем. Салат полить заправкой, посыпать обжаренными семенами кунжута и сразу подать на стол.

Салат из помидоров с физалисом

Помидоры – 2–3 шт., перец болгарский – 2 шт., физалис – 10 шт., зелень петрушки – ½ пучка, масло оливковое – 2 ст. л., уксус бальзамический – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Плоды физалиса разрезать на 4 части. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и риса

Капуста краснокочанная – 250 г, рис круглый – ½ стакана, масло растительное – 4 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., уксус яблочный – 1 ч. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Капусту тонко нашинковать, добавить немного сахара и перетереть руками. Затем выложить в сковороду с разогретым маслом, тушить, перемешивая, 5 мин. Добавить соевый соус, яблочный уксус, соль и перец, перемешать, снять с огня, остудить. Добавить отварной рис, перемешать, дать настояться 10 минут.

Салат из капусты с огурцами

Капуста белокочанная – 300 г, огурцы свежие – 1–2 шт., перец болгарский – 1 шт., лук зеленый – ½ пучка, зелень укропа – ½ пучка, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., сахар – ½ ч. л., соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром, полить лимонным соком и слегка перетереть руками. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы, рубленый болгарский перец, зеленый лук и укроп. Салат заправить растительным маслом, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат из капусты с маком

Капуста краснокочанная – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, огурцы свежие – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, мак – ½ стакана, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром, полить лимонным соком и хорошо перетереть руками. Выделившийся сок слить. К капусте добавить мелко нарезанные огурцы, рубленый зеленый лук и мак. Салат заправить маслом, хорошо перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

Капуста краснокочанная – 400 г, изюм – 2 ст. л., майонез – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., гранатовый соус – 2 ст. л., тимьян – 1 ч. л., сахар и соль по вкусу.

Краснокочанную капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром, тимьяном, полить гранатовым соусом и тщательно перетереть руками (капуста должна стать мягкой). Изюм залить кипятком на 5 мин, затем отжать, соединить с капустой. Салат заправить оливковым маслом, майонезом и тщательно перемешать.

Салат «Капустное трио»

Капуста пекинская – 200 г, капуста краснокочанная – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, морковь – 1 шт., апельсин – 1 шт., чеснок – 2–3 зубчика, масло оливковое – 3–4 ст. л., уксус винный красный – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., мед – 1 ст. л., зелень и соль по вкусу.

Всю капусту и морковь тонко нашинковать, посыпать солью, добавить уксус, хорошо перетереть руками. Выделившийся сок слить. Для заправки оливковое масло взбить с соевым соусом и медом, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Салат полить заправкой, хорошо перемешать. Апельсин очистить, нарезать небольшими ломтиками, украсить салат.

Маринованные кабачки

Кабачок – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 2 ст. л., уксус винный – 1 ч. л., хмели-сунели – ½ ч. л., прованские травы – ½ ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Тайская имбирная заправка.

Чеснок – 3 зубчика, корень имбиря тертый – 2 ст. л., масло арахисовое – ⅔ стакана, масло кунжутное – ½ ч. л., уксус рисовый – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль и кайенский перец по вкусу.

Чеснок измельчить, положить в чашу блендера. Добавить имбирь, кунжутное масло, уксус, соевый соус, соль и кайенский перец, взбить до однородности. Продолжая взбивать, постепенно влить арахисовое масло. Готовую заправку хранить в холодильнике в закрытой емкости.

Для маринада соединить масло, уксус, специи, пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Кабачки нарезать широкими тонкими ломтиками, залить маринадом, перемешать, оставить на 30 мин. Подавать, красиво выложив на сервировочное блюдо и украсив зеленью. Маринованные кабачки можно использовать как самостоятельную закуску или добавлять в овощные салаты.

Винегрет с морской капустой

Свекла отварная – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., картофель отварной – 2 шт., морская капуста – 300 г, горошек консервированный – ½ банки, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3–4 ст. л., сахар и соль по вкусу.

Отварные свеклу, морковь и картофель очистить, нарезать кубиками. Добавить рубленую морскую капусту, консервированный горошек и нашинкованный репчатый лук. Винегрет посолить, добавить сахар, заправить маслом и хорошо перемешать.

Салат из горошка с яблоками

Горошек зеленый – 300 г, яблоки – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., лук зеленый рубленый – 3 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., уксус – 1 ст. л., соль и сахар по вкусу.

Горошек отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Яблоки очистить, нарезать маленькими кубиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и хорошо перемешать.

Салат по-еревански с баклажанами

Баклажаны – 4 шт., цукини – 1 шт., помидоры – 5 шт., перец болгарский – 5 шт., лук репчатый – 5 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., кориандр

молотый – ½ ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Баклажаны, цукини и перец нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук очистить, разрезать пополам. Подготовленные овощи выложить на противень, смазанный маслом, и запечь в духовке до готовности. Запеченный перец очистить от кожицы. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить. Растительное масло взбить с лимонным соком, кориандром, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из свеклы с апельсиновой заправкой

Свекла запеченная – 3 шт., орешки кедровые – 3 ст. л., зелень петрушки – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст. л., сок апельсиновый – 2 ст. л., цедра апельсина – ½ ч. л., соевый соус – 2 ст. л., сахар коричневый – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Запеченную свеклу натереть на терке. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки. Для заправки оливковое масло взбить со свежевыжатым апельсиновым соком, добавить тертую цедру, соевый соус, сахар, соль и перец. Салат полить заправкой, хорошо перемешать. Подавать, посыпав обжаренными кедровыми орешками.

Салат из моркови и красного апельсина

Морковь – 1 шт., апельсин красный – 1 шт., лук красный – ½ шт., петрушка (или кинза) – 2 веточки, перец чили – ¼ шт., семена тыквы – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., цедра лимонная – ¼ ч. л., соус табаско – 2 капли, соль и перец по вкусу.

Очищенную морковь натереть на терке для моркови по-корейски. Апельсин очистить от кожуры и пленок, нарезать небольшими кусочками. Лук, зелень и перец чили мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, добавить лимонную цедру, соус табаско, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться 10 мин. Подавать, посыпав обжаренными семенами тыквы.

Уксусная заправка с имбирем.

Лук-шалот – 5 шт., чеснок – 1 зубчик, корень имбиря тертый – 2 ст. л., масло растительное – ⅔ стакана, масло кунжутное – ½ ч. л., уксус рисовый – 2–3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль и острый перец по вкусу.

Лук-шалот мелко нарубить, чеснок измельчить, положить в чашу блендера. Добавить имбирь, кунжутное масло, уксус, соевый соус, соль и острый перец, взбить до однородности. Продолжая взбивать, постепенно влить растительное масло. Готовую заправку хранить в холодильнике в закрытой емкости.

Салат из свеклы с кукурузой

Свекла отварная – 3 шт., кукуруза консервированная – ½ банки, лук красный – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, орешки кедровые – 2 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., уксус бальзамический – 2 ст. л., мед – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Отварную свеклу натереть на терке. Добавить консервированную кукурузу, мелко нарубленный лук и пропущенный через пресс чеснок. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, уксусом, медом, солью и перцем. Салат полить заправкой, хорошо перемешать. Подавать, посыпав обжаренными кедровыми орешками.

Салат из пекинской капусты с овощами

Капуста пекинская – ½ шт., морковь – ½ шт., огурец свежий – 1 шт., редис – 8 шт., помидоры черри – 3 шт., черемша – ½ пучка, укроп – ½ пучка, перец чили – ⅓ шт., масло оливковое – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., соль и сахар по вкусу.

Пекинскую капусту крупно нашинковать, добавить немного сахара, соль и слегка перетереть руками. Добавить нарезанный огурец, редис, рубленую черемшу, укроп и перец чили. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком. Салат полить заправкой и хорошо перемешать. Украсить тонкими (прозрачными) ломтиками редиса, моркови и помидорами черри.

Заправка с одуванчиком.

Листья одуванчика – 2 шт., сливочное масло – 3 ст. л., чеснок – 3 зубчика, горчица – 1 ч. л.

Листья одуванчика замочить в подсоленной холодной воде на 30 мин. Затем промыть, обсушить и вместе с чесноком пропустить через мясорубку. Массу растереть со сливочным маслом и горчицей. Использовать как заправку к овощным салатам, супам, похлебкам.

Салат из свеклы с редисом

Свекла отварная – 1 шт., редис – 5 шт., яблоко кисло-сладкое – ¼ шт., смородина красная – 1 ст. л., листья салата – 4 шт., семена кунжута – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Отварную свеклу натереть на терке. Редис и очищенное яблоко нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, хорошо перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить приготовленный салат, посыпать обжаренными семенами кунжута и украсить ягодами красной

смородины.

Салат из свеклы с рисом

Свекла отварная – 1 шт., рис – 100 г, орехи грецкие – 100 г, лук красный – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., мед – 1 ч. л., соль по вкусу.

Рис отварить до готовности, остудить. Отварную свеклу нарезать небольшими кубиками. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, медом и солью. Салат полить заправкой, хорошо перемешать. Дать настояться 2–3 ч. Перед подачей на стол добавить измельченные грецкие орехи, перемешать.

Салат из свеклы с фасолью

Свекла отварная – 2 шт., фасоль – ½ стакана, перец болгарский – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, клюква – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Отварную свеклу очистить, натереть на терке. Болгарский перец мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой, хорошо перемешать. Подавать, украсив зеленью и клюквой.

Винегрет овощной по ГОСТу

Картофель отварной – 2 шт., свекла отварная – 2 шт., морковь отварная – 1 шт., капуста квашеная – 200 г, огурцы соленые – 3 шт., горошек консервированный – ½ банки, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. л., сахар и соль по вкусу.

Отварные свеклу, морковь и картофель очистить, нарезать кубиками. Квашеную капусту нарубить. Соленые огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек. Винегрет посолить, добавить сахар, заправить маслом и хорошо перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Овощной салат с картофелем

Картофель отварной – 2 шт., помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., чеснок – 1 зубчик, листья салата – 1 пучок, масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Отварной картофель нарезать кубиками, помидоры и огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Подготовленные овощи полить заправкой, аккуратно перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить картофельный салат. Подавать, украсив зеленью.

Салат из чечевицы с зеленым яблоком

Чечевица – ½ стакана, яблоко зеленое – 1 шт., лук красный – 1 шт., укроп – 2 веточки, петрушка – 2 веточки, масло оливковое – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., горчица – 1 ч. л., мед – ½ ч. л., соль

и перец по вкусу.

Чечевицу отварить до готовности. Яблоко очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, горчицей, медом, солью и перцем. Салат полить заправкой, хорошо перемешать. Дать салату настояться 30 минут.

Салат с рисом и пророщенной пшеницей

Рис нешлифованный – ½ стакана, пшеница пророщенная – 4 ст. л., огурцы маринованные – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, петрушка – ½ пучка, масло оливковое – 2 ст. л., уксус винный – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Для проращивания пшеницу хорошо промыть, выложить в емкость слоем не более 2 см. Залить теплой кипяченой водой, сверху накрыть марлей, поставить в темное место. Утром и вечером марлю необходимо промывать, а пшеницу перемешивать. Следить, чтобы марля была постоянно влажной. Пшеница прорастет через 1–1,5 суток (самой полезной считается пшеница, ростки которой достигают 2–4 мм). Рис отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Добавить мелко нарезанные маринованные огурцы, нашинкованный болгарский перец, измельченный лук, пропущенный через пресс чеснок и рубленую петрушку, посолить. Для заправки оливковое масло взбить с винным уксусом и перцем. Салат полить заправкой, хорошо перемешать. Затем добавить пророщенную пшеницу, аккуратно перемешать и украсить зеленью.

«Белый» винегрет

Картофель отварной – 2 шт., фасоль отварная – 1 стакан, кукуруза консервированная – ½ стакана, лук репчатый – 1 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., листья салата – ½ пучка, орехи измельченные – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Отварной картофель очистить, нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Листья салата промыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить отварную фасоль, консервированную кукурузу, рубленый зеленый лук. Винегрет посолить, поперчить, заправить маслом и хорошо перемешать. Подавать, посыпав измельченными орехами.

Салат из овощей с грибами и рисом

Шампиньоны консервированные – 7 шт., рис отварной – ½ стакана, помидор – 1 шт., огурцы маринованные – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., лук красный – 1 шт., масло растительное – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., мед – ½ ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Помидор и маринованные огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Консервированные шампиньоны нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рис. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, медом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Заправка с фетой и мятой.

Сыр фета – 200 г, чеснок – 1 зубчик, листья мяты – 8 шт., йогурт натуральный – 1 стакан, масло оливковое – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Взбить в кухонном комбайне сыр фета с йогуртом и измельченным чесноком. Добавить мелко нарезанные листья мяты. Влить оливковое масло, приправить солью и черным молотым перцем, тщательно взбить.

Салат из брокколи с шампиньонами

Шампиньоны – 200 г, брокколи – 100 г, морковь отварная – 1 шт., изюм светлый – 1 ст. л., орехи кешью – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Шампиньоны отварить, нарезать небольшими ломтиками. Брокколи разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Изюм залить кипятком на несколько минут, затем промыть и отжать. Отварную морковь очистить, нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить орехи кешью. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться 30 мин. Подавать, украсив зеленью.

Заправка из петрушки.

Петрушка – 7–8 веточек, паста из анчоусов – 1 ч. л., майонез – ¾ стакана, сметана – 3 ст. л., уксус винный красный – 1 ст. л., перец черный молотый – ¼ ч. л., соль по вкусу.

Петрушку мелко нарубить. Сметану соединить с майонезом, добавить уксус, перец и соль, тщательно взбить. Добавить петрушку и пасту из анчоусов, взбить миксером до однородности.

Салат из картофеля с редисом

Картофель отварной – 3 шт., редис – 10–12 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., зелень петрушки – ½ пучка, сметана – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., французская горчица – 1 ст. л., мед – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Отварной картофель нарезать небольшими кусочками. Редис нарезать тонкими кружочками, соединить с картофелем. Добавить рубленый зеленый лук и петрушку. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, сметаной, горчицей, медом, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Орехово-ягодная заправка.

Ягоды малины – 4 шт., орехи измельченные – 1 ст. л., масло грецкого ореха – 8 ст. л., малиновый уксус – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Спелые ягоды малины размять в пюре. Добавить измельченные орехи и малиновый уксус, измельчить в блендере до однородности. Продолжая взбивать, постепенно влить масло грецкого ореха. Приправить по вкусу солью и перцем.

Гранатовый салат к плову

Гранат – 1 шт., лук красный – 2 шт., кинза – ½ пучка, масло растительное – 1 ст. л., уксус виноградный – 1 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Гранат очистить, аккуратно извлечь зерна. Добавить мелко нарубленный лук. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, солью и перцем, добавить растертую в ступке зелень кинзы. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Дынно-овощной салат

Дыня – 300 г, брокколи – 200 г, помидоры – 3–4 шт., масло растительное – 2 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Заправка с маком.

Лук репчатый рубленый – 1 ч. л., мак – 1 ст. л., масло растительное – ½ стакана, сок лимонный – 2 ст. л., горчица дижонская – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль – ½ ч. л.

Все ингредиенты смешать в блендере до получения однородной массы. Соус придает пикантный вкус салатам, особенно из листовой зелени, свежих овощей и фруктов.

Брокколи разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде около 7 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Дыню очистить, нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Рисовый салат с апельсином и орехами

Рис отварной – 1 стакан, апельсин – 1 шт., орехи измельченные – 4 ст. л., петрушка – 3–4 веточки, масло оливковое – 1 ч. л., сок апельсиновый – 2 ст. л., цедра апельсина – ½ ч. л., уксус винный белый – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Апельсин очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Для заправки оливковое масло взбить с апельсиновым соком, цедрой, уксусом, солью и перцем. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая заправкой: 1-й слой – половина риса; 2-й – половина апельсинов; 3-й – половина измельченных орехов. Последовательность повторить. Салат полить оставшейся заправкой и посыпать измельченной петрушкой.

Салат из капусты с шампиньонами

Шампиньоны – 200 г, капуста пекинская – 300 г, лук зеленый рубленый – 3 ст. л., масло оливковое – 2–3 ст. л., соевый соус – 1–2 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

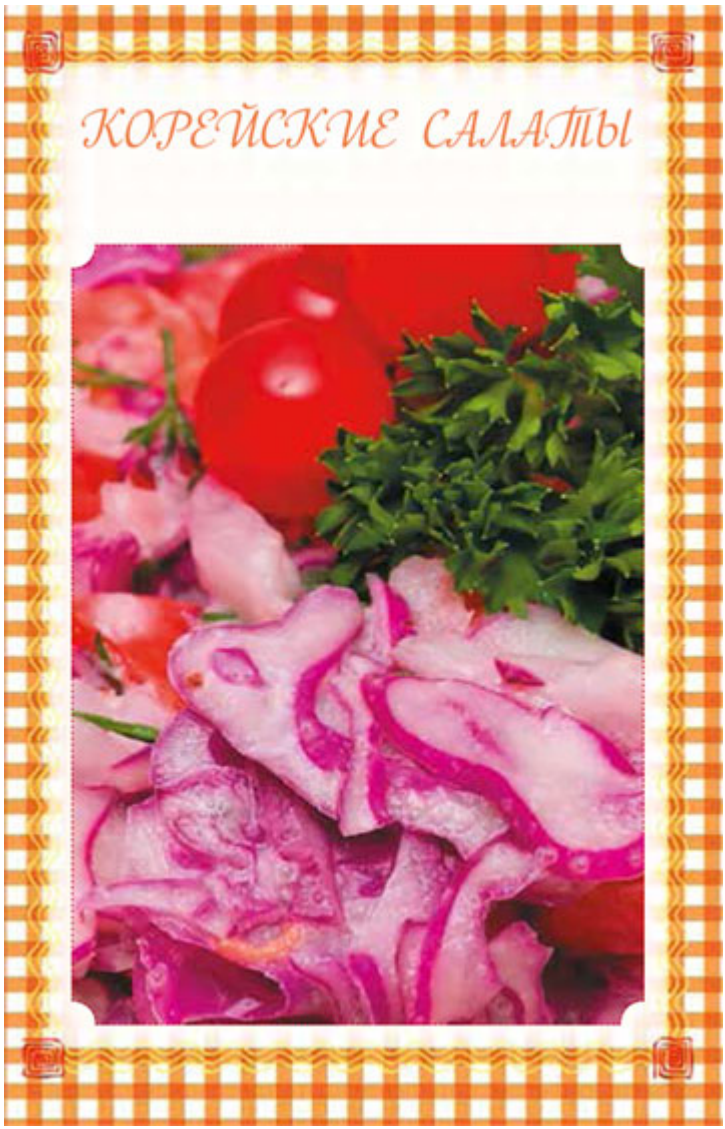
Шампиньоны отварить, нарезать, залить соевым соусом, посыпать перцем, оставить на 15 мин. Пекинскую капусту тонко нашинковать, посыпать сахаром и солью, слегка перетереть руками. Добавить шампиньоны с соевым соусом, рубленый зеленый лук. Салат заправить маслом и аккуратно перемешать.

Йогуртовая заправка с медом.

Йогурт – 1 стакан, горчица столовая – 1 ч. л., мед – 2–3 ч. л., сок лимонный – 2 ст. л., цедра апельсина по вкусу.

Йогурт смешать с горчицей, добавить мед, лимонный сок и цедру апельсина, тщательно взбить. Заправку охладить. Использовать для овощных, фруктовых или грибных салатов.

Корейские салаты



Теплые салаты

Баклажаны в томатном соусе

Баклажаны – 5–6 шт., помидоры – 3 шт., перец болгарский – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 5–6 зубчиков, кинза – ½ пучка, масло растительное – 5 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., соль и специи по вкусу.

Баклажаны нарезать соломкой, посолить, оставить на 15–20 мин. Затем промыть в холодной воде, отжать. Болгарский перец нарезать соломкой. Лук нарезать, обжарить в масле до прозрачности. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры. Когда помидоры пустят сок и станут мягкими, добавить болгарский перец и баклажаны, тушить на среднем огне 5–7 мин, периодически перемешивая. Затем добавить соевый соус, специи, тушить до готовности. В конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую кинзу, перемешать и снять с огня.

Баклажаны по-корейски

Баклажаны – 4 шт., помидоры – 2 шт., перец чили – 2 шт., лук репчатый – 4 шт., чеснок – 4–5 зубчиков, масло растительное – 3 ст. л., рисовый уксус – 3 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., семена кориандра – 1 ч. л., кумин (зира) – 1 ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Баклажаны нарезать полукруглыми ломтиками толщиной 1,5–2 см, посолить, оставить на 15–20 мин. Затем промыть в холодной воде, отжать. Выложить в сковороду с разогретым маслом, слегка обжарить. Затем добавить нарезанные помидоры, жарить до полуготовности. Семена кориандра и кумин слегка потолочь в ступке. Добавить мелко нарубленный перец чили, пропущенный через пресс чеснок, соевый соус и уксус, тщательно перемешать. Приготовленную смесь выложить в сковороду к обжаренным овощам, добавить соль и перец по вкусу, аккуратно перемешать и снять с огня. Дать салату настояться 10 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Заправка на кефире или пахте.

Лук репчатый рубленый – 2 ч. л., чеснок тертый – 2 ч. л., зелень рубленая – 2 ч. л., майонез – 1 стакан, кефир или пахта – ½ стакана, сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Все компоненты смешать в блендере. Дать настояться в холодильнике в течение 2 ч. Готовую заправку можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.

Салат из фасоли с цветной капустой

Цветная капуста – 1 кочан, фасоль – 1 стакан, яйца – 2 шт., мука – ½ стакана, масло растительное – 6 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., соль и специи по вкусу.

Фасоль отварить до готовности, полить соевым соусом, поместить в холодильник на 24 ч. Цветную капусту разобрать на

соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 4 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Яйца взбить с солью. Соцветия капусты обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до зарумянивания. Фасоль в соевом соусе прогреть, добавить специи по вкусу, заправить 2 ст. л. растительного масла. Обжаренные соцветия капусты соединить с фасолью, аккуратно перемешать.

Кабачки с яйцом

Кабачки – 3 шт., кинза – ½ пучка, яйцо – 1 шт., молоко – 5 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль и острый перец по вкусу.

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками, обжарить в масле. Яйцо взбить с соевым соусом, влить в сковороду к кабачкам, быстро перемешать, жарить 2 мин. Влить кипящее молоко, добавить соль и острый перец по вкусу, тушить на слабом огне 5–6 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью кинзы.

Огурцы с мясом по-корейски

Говядина – 200 г, огурцы – 2 шт., перец болгарский – ½ шт., морковь – ⅓ шт., редька дайкон – 50 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, перец чили – 1 шт., кинза – 3 веточки, семена кунжута – 1 ч. л., масло растительное – 3 ст. л., уксус рисовый – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Огурцы нарезать брусочками, полить уксусом, посолить, перемешать, оставить на 15 мин. Выделившийся сок слить, огурцы слегка отжать. Мясо нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами. Перец чили мелко нарубить. Мясо выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить лук, быстро обжарить на сильном огне. Добавить перец чили, соевый соус, сахар, соль и молотый перец по вкусу, тушить до готовности мяса. В конце приготовления в сковороду к мясу выложить огурцы, тонко нашинкованный болгарский перец, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень кинзы, перемешать и снять с огня. Подавать, посыпав обжаренными семенами кунжута и украсив тертой морковью и редькой дайкон.

Морковь с мясом по-корейски

Мясо – 400 г, морковь – 5–6 шт., лук репчатый – 1 шт., перец чили – 1 шт., масло растительное – 3 ст. л., уксус рисовый – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать тонкой соломкой, обжарить в масле. Морковь натереть на терке для корейской моркови, выложить к мясу, жарить 2 мин. Добавить мелко нарубленный перец чили, рисовый уксус и соевый соус, посолить, поперчить и снять с огня. Добавить лук, нарезанный полукольцами, перемешать, дать настояться 10 мин. Салат подавать теплым, посыпав зеленью.

Салат из тыквы с курицей и грибами

Филе куриное – 250 г, шампиньоны – 8 шт., тыква – 250 г, огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, масло растительное – 5 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Мякоть тыквы нарезать соломкой, обжарить в масле на сильном огне до зарумянивания. Добавить 1 ст. л. соевого соуса, уменьшить огонь, жарить 2 мин. Шампиньоны нарезать, обжарить в масле вместе с луком. Куриное филе нарезать соломкой, полить 1 ст. л. соевого соуса, обжарить до готовности. Маринованный огурец нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец, пропущенный через пресс чеснок и аккуратно перемешать. Салат подавать теплым, украсив зеленью.

Апельсиновая заправка.

Апельсин – 1 шт., мята рубленая – 1 ст. л., масло оливковое – ⅔ стакана, уксус винный красный – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Выжать сок из апельсина. Оливковое масло взбить с уксусом

и апельсиновым соком, приправить солью и перцем. Добавить рубленую мяту, тщательно перемешать. Дать настояться 30 минут.

Картофельный салат «Камди-ча»

Картофель – 10–12 шт., масло растительное – 4 ст. л., уксус – 1 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., куркума – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Картофель очистить, нарезать длинной соломкой. Отварить в кипящей воде с добавлением соли и уксуса (картофель не должен свариться и потерять форму). Отварной картофель откинуть на дуршлаг, обсушить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить. Затем влить соевый соус, добавить красный и черный молотый перец, куркуму, перемешать, прогреть и снять с огня. По желанию можно добавить в салат чеснок и лук – это придаст ему особую пикантность.

Фунчоза с вешенками

Вешенки – 200 г, фунчоза (рисовая лапша) – 100 г, морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Вешенки отварить в подсоленной воде в течение 7–10 мин, откинуть на дуршлаг, нарезать. Лапшу залить кипятком, накрыть крышкой и дать постоять 3 мин, затем воду слить. Морковь натереть на терке для корейской моркови, обжарить в масле. Добавить нарезанные грибы, соевый соус, соль и перец, обжарить до готовности. Затем добавить фунчозу, измельченный чеснок, прогреть и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью.

Салат из куриной печенки с фунчозой

Печенка куриная – 250 г, шампиньоны – 10 шт., фунчоза (рисовая лапша) – 100 г, капуста морская – 200 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, корень имбиря тертый – 2 ч. л., масло оливковое – 6 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., соль и специи по вкусу.

Фунчозу отварить в кипящей воде 2 мин, откинуть на дуршлаг. Шампиньоны отварить, нарезать, перемешать с рубленой морской капустой. Куриную печенку нарезать, обжарить в масле. Добавить рубленый лук, жарить до готовности. Затем добавить пропущенный через пресс чеснок, тертый имбирь, соевый соус, специи и грибы с морской капустой. Перемешать и

снять с огня. Дать настояться 10 мин. Добавить отварную фунчозу, посолить по вкусу и подать на стол.

Салат из субпродуктов с фунчозой

Субпродукты (куриные сердце, печень) – 500 г, фунчоза (рисовая лапша) – 200 г, ассорти овощное замороженное – 400 г, шпинат – 50 г, чеснок – 3 зубчика, семена кунжута – 1 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., горчица – 4 ч. л., соевый соус – 2 ст. л., перец красный острый и специи по вкусу.

Фунчозу отварить в кипящей воде 2 мин, откинуть на дуршлаг. Замороженные овощи отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Субпродукты нарезать, обжарить в масле до готовности. Добавить нарезанный шпинат, отварные овощи, пропущенный через пресс чеснок, горчицу, соевый соус, острый перец и специи, перемешать и снять с огня. Оставить в теплом месте на 20 мин. Затем добавить отварную фунчозу, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными семенами кунжута и украсив тертой морковью и редькой дайкон.

Салат из рисовой лапши с креветками

Креветки – 300 г, лапша рисовая – 200 г, перец болгарский – 1 шт., масло растительное – 1 ст. л., уксус рисовый – 2 ч. л., соевый соус – 6 ч. л., зелень и специи по вкусу.

Рисовую лапшу отварить, откинуть на дуршлаг. Креветок

отварить в течение 5–7 мин. Болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки смешать масло, соевый соус, рисовый уксус и специи. Салат полить заправкой, хорошо перемешать, выложить на блюдо и украсить зеленью.

Свинина кисло-сладкая

Свинина – 200 г, корень имбиря – 10 г, маслины – 8 шт., масло растительное – 2 ст. л., рисовая водка – 1 ч. л., концентрат вейдзин – 5 г, соевый соус – 3 ст. л., сахар – 1 ч. л., зелень и перец по вкусу.

Свинину нарезать большими тонкими ломтиками, обжарить в масле на сильном огне несколько минут. Огонь уменьшить. В сковороду к мясу добавить тертый корень имбиря, водку, концентрат вейдзин, соевый соус, сахар, перец и тушить до готовности. При необходимости добавить немного воды. Блюдо можно подавать как в горячем, так и холодном виде. При подаче полить соусом, в котором тушилась свинина, и украсить маслинами и зеленью.

Салат с кальмарами

Кальмары – 1 кг, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., чеснок – 5 зубчиков, перец чили – 1 шт., сметана – ½ стакана, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 5 ст. л., соль и специи по вкусу.

Кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде в течение

2 мин. Остудить, нашинковать тонкой соломкой. Морковь и лук тонко нашинковать, обжарить в масле. В сковороду к овощам выложить кальмаров, влить сметану и соевый соус, добавить рубленый перец чили, специи по вкусу и тушить в течение 10–15 мин, время от времени перемешивая. Снять с огня, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать и подать на стол.

Салат из свинины с рисовой вермишелью

Свинина – 250 г, рисовая вермишель – 200 г, бобовые побеги – 150 г, лук зеленый рубленый – 3 ст. л., чеснок – 2 зубчика, корень имбиря тертый – 2 ч. л., лимонная трава – 2 веточки, мята рубленая – 2 ст. л., листья салата – ½ пучка, масло растительное – 3 ст. л., рисовое вино – 2–3 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., куркума – 2 ч. л., соль и перец по вкусу.

Свинину нарезать тонкими полосками, добавить измельченный чеснок, имбирь, приправить солью и перцем, влить рисовое вино, оставить мариноваться на 1 ч. Затем выложить в сковороду вместе с маринадом, добавить рубленую лимонную траву, куркуму, жарить до готовности. Бобовые побеги положить в сито, бланшировать в кипящей воде в течение 1 мин. Затем остудить под холодной водой, обсушить. В воде, в которой бланшировались бобовые побеги, отварить рисовую вермишель в течение 3–5 мин, воду слить. К вермишели добавить бобовые побеги, нарезанные листья салата, рубленую мяту, влить соевый соус и аккуратно перемешать. Вермишелевую массу выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить обжаренную свинину и посыпать рубленым зеленым луком.

Яблочная заправка.

Масло оливковое – 5 ст. л., яблочный сок – 2 ст. л., лимонная цедра – 1 ч. л., орегано рубленый – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Оливковое масло взбить с яблочным соком и цедрой. Добавить орегано, соль и перец, тщательно перемешать.

Помидоры с анчоусами

Помидоры – 10 шт., тунец консервированный – 1 банка, анчоусы соленые – 5 шт., чеснок – 4 зубчика, перец чили – 1 шт., петрушка – ½ пучка, кинза – ½ пучка, тимьян – 1 веточка, масло оливковое – 2 ст. л., соевый соус – ½ стакана, кориандр – ½ ч. л., соль и молотый перец по вкусу.

У помидоров срезать верхушки, аккуратно вырезать мякоть с семенами. Подготовленные помидоры полить соевым соусом, оставить на 1 ч. Для начинки консервированного тунца размять

вилкой, добавить мелко нарубленные анчоусы, перец чили, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, кориандр, соль и перец, тщательно перемешать. Приготовленной начинкой наполнить помидоры, выложить на противень, полить оливковым маслом и запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 20–25 минут.

Холодные салаты

Салат из огурцов по-корейски

Огурцы свежие – 3–4 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2–3 зубчика, кинза – 2 веточки, семена кунжута – 1–2 ч. л., масло растительное – 1 ст. л., сок лимонный – 1–2 ч. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль и острый перец по вкусу.

Огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими длинными брусочками, полить соевым соусом, дать постоять 30 мин. Выделившийся сок слить, огурцы слегка отжать. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, пропущенный через пресс чеснок, рубленую кинзу, растительное масло, лимонный сок, сахар и острый перец, посолить по вкусу, перемешать. Поставить в холодильник на 30–40 мин. Подавать, посыпав обжаренными семенами кунжута.

Морковь по-корейски

Морковь – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 5–6 зубчиков, петрушка или кинза – 2 веточки, масло растительное – 3 ст. л., уксус рисовый – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар – ½ ч. л., кориандр – 1 ч. л., соль и смесь перцев по вкусу.

Тайская заправка с лаймом.

Чеснок – 2 зубчика, перец чили – 1 шт., корень имбиря тертый – 1 ст. л., кинза рубленая – 1 ст. л., лимонное сорго – 2 палочки, масло оливковое – 5 ст. л., сок лайма свежий – 5 ст. л., рыбный соус – 2 ст. л., сахар коричневый – 3 ст. л.

Чеснок пропустить через пресс, растереть в ступке с мелко нарубленным перцем чили и лимонным сорго. Добавить остальные ингредиенты и тщательно взбить. Готовую заправку можно хранить в холодильнике в емкости с плотно закрывающейся крышкой до 7 дней.

Морковь очистить, натереть на терке для корейской моркови, посолить, перемешать, оставить, чтобы выделился сок. Лук очень мелко нарубить, обжарить в масле до прозрачности, соединить с морковью. Добавить пропущенный через пресс чеснок, рисовый уксус, соевый соус, сахар, кориандр и смесь перцев, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Дать салату настояться 2–3 ч. Подавать, посыпав рубленой петрушкой или кинзой.

Салат из моркови и корня сельдерея

Морковь – 4–5 шт., корень сельдерея – 1 шт., чеснок – 4–5 зубчиков, листья салата – ½ пучка, клюква – 1 ст. л., семена кунжута – ½ ч. л., масло растительное – 4 ст. л., уксус яблочный – 2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., фенхель молотый – 1 ч. л., приправа для корейского салата – 1 ч. л., перец белый молотый – ½ ч. л., перец острый молотый – ¼ ч. л., сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

Морковь и корень сельдерея очистить, натереть на терке для корейской моркови по отдельности. Для заправки растительное масло соединить с уксусом и соевым соусом, добавить сахар, соль, молотый фенхель, приправу для корейского салата и пропущенный через пресс чеснок, тщательно взбить. Заправку разделить на 2 части. В одну часть добавить молотый белый перец, заправить тертый корень сельдерея, перемешать. В другую часть добавить молотый острый перец, заправить тертую морковь, перемешать. Овощи с заправкой по отдельности выложить в сотейники, слегка прогреть на слабом огне, плотно закрыть крышкой, остудить и поместить в холодильник на 3–4 ч. (или на ночь) для приобретения нужного вкуса. Периодически емкости нужно встряхивать. После маринования оба салата соединить в один, хорошо перемешать, выложить на блюдо поверх листьев салата. Подавать, украсив клюквой и посыпав семенами кунжута.

Салат из свежих овощей по-корейски

Морковь – 1 шт., кабачок – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – ½ шт., чеснок – 2–3 зубчика, масло растительное – 2–3 ст. л., уксус (9 %) – 1–2 ч. л., соевый соус – 1–2 ст. л., кориандр – ¼ ч. л., перец черный молотый – ½ ч. л., перец красный молотый – ¼ ч. л., сахар – 1 ч. л., зелень и соль по вкусу.

Морковь очистить, натереть на терке для корейской моркови. Свежий кабачок и болгарский перец нашинковать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом и соевым соусом, добавить сахар, соль, кориандр, молотый черный и красный перец. Овощи полить заправкой, хорошо перемешать и поместить в холодильник на 2 ч. для пропитки. Подавать, украсив рубленой зеленью.

Зеленые помидоры «Чеджудо»

Помидоры зеленые – 1 кг, перец болгарский – 1–2 шт., чеснок – 4 зубчика, зелень рубленая – 5–7 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., уксус (9 %) – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., перец красный молотый – ½ ч. л., сахар – 1 ст. л., соль – 1 ч. л.

Зеленые помидоры нарезать мелкими кусочками. Болгарский перец нашинковать мелкой соломкой. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарубленную зелень. Для заправки растительное масло взбить с

уксусом, соевым соусом, сахаром, солью и перцем. Овощи полить заправкой, тщательно перемешать. Поместить в прохладное место для маринования на 2–3 дня.

Острый корейский салат с баклажанами

Баклажаны – 3 шт., морковь – 4–5 шт., огурцы – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, растительное масло – 6 ст. л., уксусная эссенция (70 %) – ½ ч. л., соевый соус – 3 ст. л., приправа для корейской моркови – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

Японская заправка-мисо.

Мисо (ферментированная паста из соевых бобов) – 2 ст. л., корень имбиря тертый – 1 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., уксус рисовый – ⅔ стакана, сахар – 1 ст. л.

Перемешать мисо с рисовым уксусом до однородной консистенции. Добавить остальные ингредиенты, взбить в миксере.

Баклажаны нарезать брусочками, посолить, залить холодной водой, оставить на 20 мин, чтобы вышла горечь. Затем воду слить, баклажаны слегка отжать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом (3 ст. л), слегка обжарить. Полить соевым соусом и жарить до готовности, периодически перемешивая, чтобы не пригорели. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить отдельно в 1 ст. л. растительного масла. Морковь очистить, натереть на терке для корейской моркови. Огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать тонкой соломкой, соединить с морковью. Добавить пропущенный через пресс чеснок, 2 ст. л. растительного масла, уксусную эссенцию, соль, сахар, приправу для корейской моркови, перемешать, оставить на 20 мин. Подготовленные продукты соединить, аккуратно перемешать. Дать салату настояться 1 час.

Заправка с анчоусами, каперсами и чесноком.

Анчоус консервированный – 1 шт., каперсы – 10 шт., чеснок – 1 зубчик, масло оливковое – ½ стакана, уксус винный красный – ⅔ стакана, перец черный молотый – ½ ч. л., соль по вкусу.

Анчоус, каперсы и чеснок измельчить, положить в чашу блендера. Добавить все остальные ингредиенты, тщательно взбить. Готовую заправку посолить по вкусу.

Салат из капусты с арахисом

Капуста белокочанная – 400 г, листья мяты – 10 шт., арахис жареный – 2 ст. л., маслины – 10 шт., масло арахисовое – 2 ст. л.,

уксус винный – 3 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль и острый перец по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, полить 2 ст. л. винного уксуса, слегка перетереть руками, оставить на 2 ч. Листья мяты мелко нарубить, маслины нарезать тонкими колечками, соединить с капустой. Для заправки арахисовое масло взбить с оставшимся винным уксусом, соевым соусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, тщательно перемешать. Дать настояться 1 ч. Подавать, посыпав измельченным жареным арахисом.

Салат из жареных овощей по-корейски

Кабачок – 1 шт., баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 2 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 5 зубчиков, масло растительное – 8 ст. л., уксус яблочный – 2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., кориандр – 1 ч. л., сахар – 3 ч. л., соль, черный и красный перец по вкусу.

Баклажан нарезать брусочками, посолить, залить холодной водой, оставить на 20 мин, чтобы вышла горечь. Затем воду слить, баклажаны слегка отжать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. л), жарить до готовности. Кабачок нарезать такими же брусочками, обжарить отдельно в 2 ст. л. растительного масла. Морковь очистить, натереть на терке для корейской моркови, обжарить отдельно в 1 ст. растительного масла. Болгарский перец тонко нашинковать, лук нарезать полукольцами, обжарить вместе в 2 ст. л. растительного масла. Для заправки 2 ст. л. растительного масла взбить с уксусом, соевым соусом, сахаром, солью и перцем, добавить кориандр и пропущенный через пресс чеснок. Обжаренные овощи соединить, полить заправкой, аккуратно перемешать. Салат поместить в холодильник на 30–60 минут.

Кимчи

Капуста пекинская – 1 кг, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, перец чили красный – 3 шт., масло растительное – 4 ст. л., паста томатная – 1 ст. л., уксус (9 %) – 1 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., сахар – 1 ст. л., соль – 1 ст. л., перец красный молотый по вкусу.

Пекинскую капусту крупно нарезать, посыпать солью, полить соевым соусом, слегка перетереть руками. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, пропущенный через пресс чеснок и измельченный красный перец чили. Для заправки в сотейник влить растительное масло, добавить томатную пасту, уксус, сахар, соль, молотый красный перец, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Овощи залить горячей заправкой, хорошо перемешать, оставить на несколько часов. Затем положить сверху груз и выдержать в прохладном месте 2–3 дня.

Салат из кольраби по-корейски

Кольраби – 400 г, морковь – 2–3 шт., яйца отварные – 4 шт., чеснок – 3 зубчика, лук зеленый рубленый – 2 ст. л., мята рубленая – 1 ст. л., петрушка – 5–7 веточек, сметана – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., уксус рисовый – 1 ч. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар – ½ ч. л., соль и острый перец по вкусу.

Кольраби и морковь очистить, натереть на терке. Белки отварных яиц отделить от желтков, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок и зелень петрушки. Для заправки отварные яичные желтки растереть с рубленой мятой, добавить сметану, растительное масло, уксус, соевый соус, сахар, соль и острый перец, тщательно взбить. Салат полить заправкой, перемешать, дать настояться 1 ч. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.

Салат из краснокочанной капусты

Заправка из пахты и шнитт-лука.

Шнитт-лук рубленый – 2 ст. л., пахта – 1 стакан, майонез – 1 ст. л., уксус белый – 2 ст. л., соль – ¼ ч. л., черный перец грубого помола – ¼ ч. л.

Все ингредиенты перемешать и взбить в блендере до однородности.

Капуста краснокочанная – 600 г, помидоры – 2 шт., яблоко – 1 шт., масло растительное – 3 ст. л., уксус (9 %) – 1 ч. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар – ½ ч. л., зелень, соль и острый перец по вкусу.

Краснокочанную капусту тонко нашинковать, опустить на 10 мин в кипящую подсоленную воду (30 г. соли на 1 л. воды), откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Капусту слегка отжать. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, соевым соусом, сахаром, солью и острым перцем. Капусту полить заправкой, тщательно перемешать. Дать настояться 1 ч. Затем добавить нарезанные маленькими тонкими ломтиками помидоры и яблоко, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Тыква по-корейски

Тыква – 500 г, лук красный – 1 шт., чеснок – 2–3 зубчика,

масло растительное – 3 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., мед – 1 ст. л., приправа для корейской моркови – 2 ч. л., соль по вкусу.

Тыкву натереть на терке для корейской моркови. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, соевым соусом, медом и солью, добавить приправу для корейской моркови. Тыкву соединить с горячим луком, добавить пропущенный через пресс чеснок, полить заправкой и аккуратно перемешать. Салат поместить в холодильник на ночь.

Салат из фасоли по-корейски

Фасоль – 1 стакан, огурец свежий – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, корень имбиря тертый – 1 ч. л., зелень укропа – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. л., уксус рисовый – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар – ½ ч. л., соль и острый перец по вкусу.

Фасоль отварить до готовности, остудить. Огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками, соединить с фасолью. Добавить пропущенный через пресс чеснок, тертый корень имбиря и рубленую зелень укропа. Для заправки оливковое масло взбить с соевым соусом, рисовым уксусом, сахаром, солью и острым перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Дать настояться 1 час.

Салат с вешенками

Вешенки – 200 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2–3 зубчика, перец чили – 1 шт., масло растительное – 3 ст. л., уксус столовый – 1 ч. л., соевый соус – 2–3 ст. л., кориандр – ¼ ч. л., соль и перец по вкусу.

Вешенки отварить, нарезать соломкой. Морковь натереть на терке для корейских салатов. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в масле. Добавить морковь и грибы, обжарить до полуготовности моркови (она должна остаться хрустящей). Снять с огня. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, соевым соусом и солью, добавить кориандр и перец. Овощи с грибами полить заправкой, добавить мелко нарубленный перец чили и пропущенный через пресс чеснок, перемешать. Дать салату настояться 1 час.

Садовая заправка.

Морковь тертая – ¼ стакана, редис тертый – ¼ стакана, лук зеленый рубленый – ¼ стакана, петрушка рубленая – ¼ стакана, сыр тертый – 2 ст. л., йогурт натуральный – 1 стакан, сметана –

½ стакана, перец черный молотый – ⅛ ч. л., соль по вкусу.

Все ингредиенты соединить, тщательно перемешать. Дать настояться в холодильнике 2 ч. Заправка подходит к салатам из листовой зелени, свежих овощей. Ее можно использовать для приготовления канапе и бутербродов.

Репа с шампиньонами

Репа – 500 г, шампиньоны – 10 шт., чеснок – 4–5 зубчиков, масло растительное – 4 ст. л., уксус яблочный – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Репу очистить, натереть на терке для корейских салатов. Шампиньоны нарезать соломкой, обжарить в масле до выпаривания жидкости. Горячие шампиньоны соединить с репой. Добавить пропущенный через пресс чеснок, уксус, соевый соус, соль и перец, хорошо перемешать. Салат поместить в холодильник на ночь.

Салат из сельдерея со свининой

Свинина – 400 г, корень сельдерея – 400 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, масло растительное – 3 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., сахар – ½ ч. л., перец красный молотый – ¼ ч. л., перец черный молотый – ½ ч. л., соль по вкусу.

Слегка замороженную свинину нарезать тонкой соломкой, выложить в миску, добавить соевый соус, перец, перемешать, оставить на 30 мин. Затем вместе с маринадом выложить в сковороду с разогретым маслом, обжарить на сильном огне несколько минут. Огонь уменьшить. В сковороду добавить лук, нарезанный тонкими полукольцами, жарить 2 мин. Затем выложить корень сельдерея, натертый на терке для корейских салатов, жарить 2 мин. Добавить сахар и соль по вкусу, снять с огня. Добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать, дать настояться 1 час.

Салат с жареными огурцами

Говядина – 300 г, огурцы свежие – 3 шт., морковь – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., чеснок – 1 головка, масло растительное – 50 мл, уксус рисовый – 1 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., перец красный молотый – ¼ ч. л., перец черный молотый – ½ ч. л., соль по вкусу.

Говядину нарезать длинными тонкими брусочками, обжарить в масле. Морковь натереть на терке для корейских салатов, обжарить отдельно. Свежие огурцы очистить от кожуры и семян,

нарезать соломкой, обжарить отдельно. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить отдельно. Подготовленные продукты соединить. Добавить пропущенный через пресс чеснок, уксус, соевый соус, перец и соль, аккуратно перемешать. Дать салату настояться 3 часа.

Шампиньоны по-корейски

* * *

Шампиньоны – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3–4 зубчика, перец чили – 1–2 шт., масло растительное – 4 ст. л., уксус рисовый – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., зира – ½ ч. л., кориандр – 1 ч. л., соль по вкусу.

Для маринада в сотейник выложить мелко нарезанный репчатый лук, измельченный перец чили, уксус, соевый соус, зиру, кориандр, соль, влить растительное масло и немного воды. Выложить очищенные промытые шампиньоны, довести до кипения, варить 7 мин. Снять с огня, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать. Дать настояться 1 час.

Салат с курицей и рисом в томате

Филе курицы отварное – 500 г, рис – 100 г, помидоры – 4 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 3 ст. л., томатный соус – 3–4 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Отварное куриное мясо нарезать соломкой, обжарить в масле. Добавить соевый соус, томатный соус, соль и перец, прогреть, снять с огня, остудить. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень петрушки. Салат аккуратно перемешать и выложить горкой на блюдо.

Кучмачи (говяжьи потроха с орехами)

* * *

Говяжьи потроха – 1 кг, орехи грецкие измельченные – 1 стакан, чеснок – 5 зубчиков, кинза – 1 пучок, зерна граната – 1 ст. л., масло растительное – 1 ст. л., уксус винный – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., приправа для корейских салатов – 1 ст. л., соль и шафран по вкусу.

Заправка с перцем и зирой.

Перец болгарский – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, петрушка рубленая – 1 ст. л., масло оливковое – 6 ст. л., уксус бальзамический – ½ стакана, мед – 1 ст. л., зира молотая – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Болгарский перец мелко нарезать, обжарить с измельченным чесноком в 2 ст. л. оливкового масла до мягкости. Добавить зиру, жарить 30 с. Снять с огня, остудить. Оставшееся оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, медом, солью и перцем. Добавить обжаренный перец и рубленую петрушку, тщательно перемешать. Готовую заправку хранить в холодильнике в плотно закрытой емкости.

Говяжьи потроха тщательно промыть, отварить до готовности, остудить и мелко нарезать. Грецкие орехи, чеснок и зелень кинзы измельчить, растереть в ступке, добавить растительное масло, уксус, соевый соус, приправу для корейских салатов, шафран и соль по вкусу, тщательно перемешать. Приготовленную смесь соединить с потрохами, перемешать. Поместить в холодильник на 10–12 ч. Подавать, украсив зернами граната.

Корейский салат с рыбой

Филе морской рыбы – 500 г, морковь – 1 шт., перец болгарский – ½ шт., лук репчатый – ½ шт., чеснок – 2–3 зубчика, петрушка – 2 веточки, кинза – 2 веточки, семена кунжута – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., уксус (9 %) – 2 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., кориандр – ½ ч. л., паприка – ½ ч. л., перец черный молотый – ¼ ч. л., перец красный молотый – ⅛ ч. л., сахар – ½ ч. л., соль по вкусу.

Свежее филе рыбы нарезать длинными тонкими кусочками, замариновать в смеси уксуса и 2 ст. л. соевого соуса на 3 ч. (рыба приобретет коричневый цвет). Морковь натереть на терке для корейской моркови. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Подготовленные овощи соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень петрушки и кинзы. Для заправки в сотейник влить растительное масло, 1 ст. л. соевого соуса, добавить кориандр, паприку, перец, соль и сахар, прогреть. Овощи залить горячей заправкой, перемешать, оставить для маринования на 3 ч. Затем добавить маринованную рыбу, перемешать и поместить в холодильник на 10–12 ч. Подавать салат, посыпав обжаренными семенами кунжута.

Салат из почек

Свиные почки – 250 г, листья салата – ½ пучка, кунжутное масло – 1 ст. л., уксус – 1 ч. л., соевый соус – 1 ч. л., концентрат вейдзин – 2 г, соль и перец по вкусу.

Свежие свиные почки отварить, нарезать соломкой. Добавить

кунжутное масло, уксус, соевый соус, концентрат вейдзин, соль, перец, перемешать, поместить в холодильник на 5 ч. Подавать, выложив на листья салата.

Салат из огурцов с креветками

Креветки отварные – 200 г, огурцы – 3 шт., чеснок – 2 зубчика, перец чили – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., масло кунжутное – 1 ч. л., уксус рисовый – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., соль по вкусу.

Для маринада в сотейник влить растительное масло, кунжутное масло, соевый соус, добавить тертый чеснок, нарезанный перец чили, прогреть и снять с огня. В горячую смесь положить отварных креветок, оставить на 15–20 мин. Огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать соломкой, посолить, добавить уксус, дать постоять 15–20 мин. Затем хорошо отжать, соединить с креветками, перемешать. Можно добавить щепотку сахара. Дать салату настояться 1 час.

Сырная сливочная заправка.

Сыр рокфор – 200 г, зелень – 1 пучок, сливки (20 %) – 1 стакан, масло оливковое – 3 ст. л., белый винный уксус – 1 ст. л., перец черный молотый по вкусу.

Сыр размять, смешать со сливками. Влить оливковое масло, тщательно взбить. Добавить винный уксус, перец и мелко нарезанную зелень, взбить все вместе.